KÖNIG ELECTRONIC

GB - 3

DE - 9

FR - 15

NL - 21

IT - 27

ES - 33

HU - 39

FI - 45

SE - 51

DK - 57

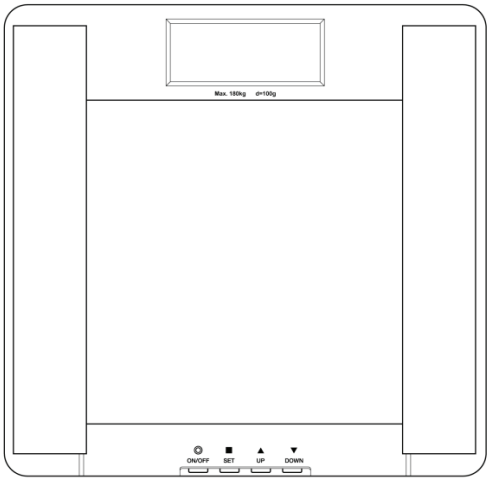
NO -63

CZ -69

RO -75

GR -81

Installation and user manual



Digital Personal Scale

Type HC-PS310

CE

Original instructions
Document version: 1

Nedis B.V., part of the Nedis Group
De Tweeling 28
5215 MC ‘s-Hertogenbosch
The Netherlands
Tel: +31 73 599 1055
Fax: +31 73 599 9699
Web: www.nedis.com or www.nedis.nl

© Any unauthorised use of the information in this manual is prohibited. No part of this manual may be reproduced, stored in a database or retrieval system, or published, in any form or in any way, electronically or mechanically, by print, photocopy, microfilm or by any other means without the express written permission of NEDIS.

Introduction

The digital personal scale is designed to accurately indicate body weight and fat. This scale works on the principle of Bio-electrical Impedance Analysis (BIA). By measuring the electrical resistance and the final calculation of the constant values (age, height, sex, activity level) it is possible to determine the percentage of body fat, body water and muscle percentage in the body.
The scale is able to facilitate 10 persons.

In order to ensure accurate results users should enter the following personal parameters:

- Gender;
- Height;
- Age.

- We recommend that you read this manual before using the scale.
- Keep this manual in a safe place for future reference.

The scale operates with 3 x 1.5V AAA batteries (included).

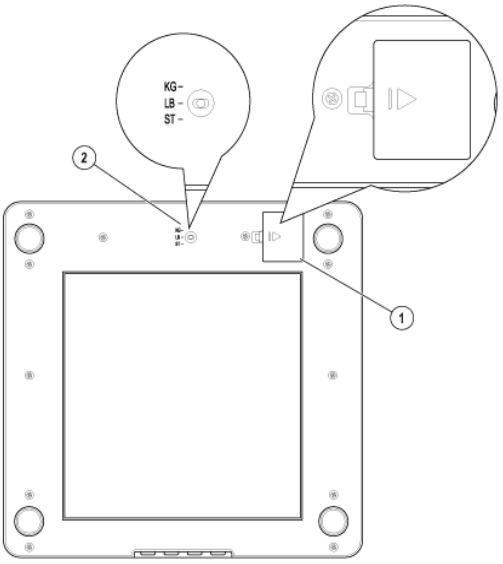
Technical specifications

Display:	Digital LCD display
Capacity:	180Kg/396lb
Graduation:	0.1Kg/0.2lb/¼lb
Body fat division:	0.1%
Water division:	0.1%
Age range for body fat:	6 – 100 years
Height range:	80 – 220cm
Height unit:	cm/ft-in
Memory:	10 persons
Weight units:	Kilogram (Kg) / Stone (st) / Pound (lb)
Dimensions:	32 x 32 x 2.5mm
Weight:	2Kg

Safety precautions

- To avoid tipping the unit, do not stand on the corners of the platform.
- Do not use the scales if you have a pacemaker or other internal electronic medical device.
- Pregnant women should use the weight function only.
- Do not open the scale in the event of a malfunction. This product should only be opened by a qualified technician.
- Do not expose the scale to high temperatures or humidity.
- Remove the batteries if they will not be used for a long period of time.

Installation instructions



1. Battery compartment cover
2. Weight units selection button

Install the batteries

1. Open the battery cover (on the underside of the scale) by releasing the clip and lifting the cover.
2. Insert the batteries.

Be sure the polarity of the batteries is set properly.

3. Close the cover.

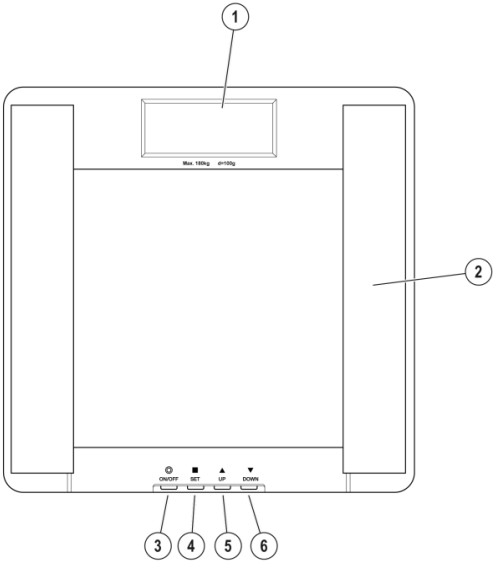
Select weighing mode

Switch the scale on (ON/OFF button).
Use the Weight units selection button (underside of scale) to select the weight units (KG/LB/ST).

Place the scale

Place the scale on a firm, flat and even surface to ensure accuracy.

User instructions



1. Display screen
2. Electrodes
3. ON/OFF button
4. SET button
5. UP button
6. DOWN button

Setting and storing personal data

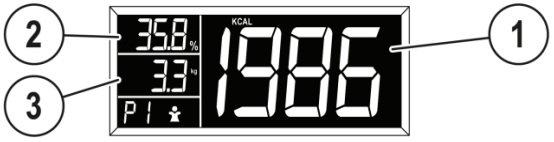
The scale can store personal data for up to 10 persons.

1. Press the ON/OFF button.
   The personal key number flashes.
2. Press the UP/DOWN buttons to select a personal key (P0 to P9).
3. Press the SET button.
   The gender symbols flash.
4. Press the UP/DOWN buttons to select user gender and condition:
   - Male ( )
   - Female ( )
   - Male Athlete ( )
   - Female Athlete ( )
5. Press the SET button.
   The display shows the height.
6. Use the UP/DOWN buttons to specify user height (user height range may be between 80cm – 220cm or 2' 7.5" – 7' 2.5").
7. Press the SET button.
   The display shows the age (user age range may be between 6 and 100 years).
8. Use the UP/DOWN button to specify user age.
9. Press the SET button.
   The personal data is now set and stored.

Weighing

1. Press the ON/OFF button.
2. Use the UP/DOWN button to select your personal key number.
3. Step on the scale with bare feet and wait while the scale analyses your weight.
4. On completion, the following screens will be displayed alternately:

1. Weight
2. Fat percentage
3. TBW percentage
   (Total Body Water)



1. KCAL (daily caloric reference[1])
2. MUS percentage (muscle)
3. BON
   (bone weight)

Result guidelines - Female

Body fat ratio chart (%)

Age	Normal and athlete mode			
	Underweight	Healthy	Overweight	Obese
6-15	3.0 – 16.0	16.1 – 21.0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Water ratio chart and Muscle ratio chart (%)

Age	Normal and athlete mode			
	Low	Healthy	High	Body Muscle
6-15	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	Normal: > 44 Athlete: > 46
16-30	< 53.0	53.0 – 58.0	> 58.0	
31-60	< 52.0	52.0 – 57.0	> 57.0	
61-80	< 51.0	51.0 – 56.0	> 56.0	

Bone weight Chart (kg)

Weight	< 45	45 – 60	> 60
Ref. bone weight	≈ 3.0	≈ 4.2	≈ 6.5

KCAL Chart

Age	Weight (kg)	KCAL (normal mode)	KCAL (athlete mode)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Result guidelines - Male

Body fat ratio chart (%)

Age	Normal and athlete mode			
	Underweight	Healthy	Overweight	Obese
6-15	3.0 – 13.0	13.1 – 17.4	17.5 – 25.6	25.7 – 50.0
16-30	3.0 – 13.6	13.7 – 18.0	18.1 – 26.4	26.5 – 50.0
31-60	3.0 – 14.0	14.1 – 18.6	18.7 – 27.0	27.1 – 50.0
61-80	3.0 – 14.4	14.5 – 19.0	19.1 – 28.0	28.1 – 50.0

[1] To lose weight, you must consume fewer calories than this.

Water ratio chart and Muscle ratio chart (%)

Age	Normal and athlete mode			
	Low	Healthy	High	Body Muscle
6-15	< 57.0	57.0 – 62.0	> 62.0	Normal: > 46 Athlete: > 48
16-30	< 56.0	56.0 – 61.0	> 61.0	
31-60	< 55.0	55.0 – 60.0	> 60.0	
61-80	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	

Bone Weight Chart (kg)

Weight	< 60	60 – 75	> 75
Ref. bone weight	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

KCAL Chart

AGE	FEMALE		MALE	
	WEIGHT(KG)	KCAL	WEIGHT(KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Maintenance

Clean the scale with a lightly moistened cloth.
Do not use cleaning solvents or abrasives.

Replace batteries

Open the battery cover (on the underside of the scale) by releasing the clip and lifting the cover.
Replace the batteries.

Be sure the polarity of the batteries is set properly.
Always replace all the batteries at the same time.

Close the cover.

Troubleshooting

Carry out the following checks if the scale is not working properly:

- Make sure that the scale is not damaged.
- Make sure that all display settings are set properly.

LCD screen displays:

“LO”	Install new batteries.
“Err” of “OL”	Maximum weight has been exceeded.
“Err 2%”	Indicates the error margin in the body fat percentage.

Warranty

Any changes and/or modifications to the product will void the warranty. We cannot accept any liability for damage caused by incorrect use of this product.

Disclaimer

Designs and specifications are subject to change without notice. All logos, brands and product names are trademarks or registered trademarks of their respective holders and are hereby recognised as such.

Disposal

- This product is designated for separate collection at an appropriate collection point. Do not dispose of this product with household waste.
- For more information, contact the retailer or the local authority responsible for waste management.

Einführung

Die digitale Personenwaage dient der akkuraten Messung des Körpergewichts und des Körperfettes. Diese Waage funktioniert auf dem Prinzip der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Durch die Messung des elektrischen Widerstandes und unter Einbeziehung von festen Größen (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad), können der Prozentsatz des Körperfettes, Körperwassers und der Muskelanteil im Körper bestimmt werden.
Die Waage bietet Speicherplatz für zehn Personen.

Um genaue Messergebnisse zu erzielen, sollte der Nutzer folgende persönliche Parameter eingeben:

- Geschlecht;
- Größe;
- Alter.

- Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie die Waage benutzen.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für den späteren Gebrauch sicher auf.

Die Waage wird mit 3 x 1,5 V AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) betrieben.

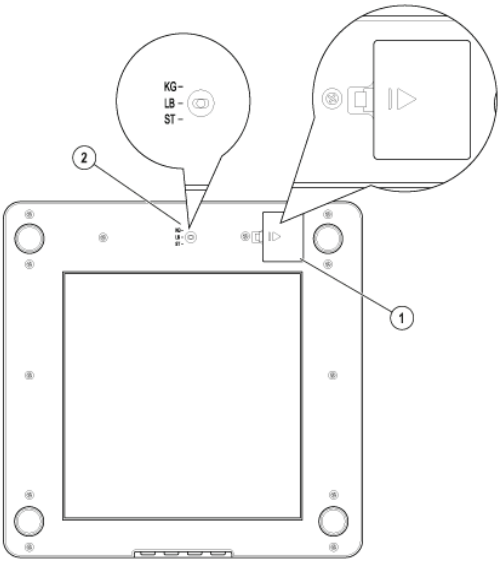
Technische Spezifikationen

Display:	Digitales LCD-Display
Tragkraft:	180 kg / 396 lb
Teilung:	0,1 kg / 0,2 lb / ¼ lb
Anzeigeauflösung Körperfettanteil:	0,1%
Anzeigeauflösung Körperwasseranteil:	0,1%
Altersbereich für Körperfettanteil:	6 – 100 Jahre
Körpergröße:	80 – 220 cm
Einheit für Körpergröße:	cm / ft-in
Speicherplatz:	10 Personen
Einheit für Gewicht:	Kilogramm (kg) / Stone (st) / Pfund (lb)
Abmessungen:	32 x 32 x 2,5 mm
Gewicht:	2 kg

Sicherheitshinweise

- Stellen Sie sich nicht auf die Ecken der Waage, damit diese nicht umkippt.
- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes internes elektrisches medizinisches Gerät tragen.
- Schwangere Frauen sollten die Waage nur zur Gewichtsmessung verwenden.
- Öffnen Sie die Waage im Fall von Fehlfunktionen nicht selbstständig. Das Gerät sollte ausschließlich von qualifizierten Technikern geöffnet werden.
- Setzen Sie die Waage keinen hohen Temperaturen oder hoher Feuchtigkeit aus.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie die Waage über einen längeren Zeitraum nicht benutzen.

Anleitung zum Einrichten der Waage



1. Abdeckung des Batteriefaches
2. Wahltaste für Gewichtseinheiten

Einlegen der Batterien

1. Öffnen Sie die Abdeckung des Batteriefaches (an der Unterseite der Waage), indem Sie den Clip lösen und die Abdeckung abheben.
2. Legen Sie die Batterien ein.

Beachten Sie dabei die Polarität der Batterien.

3. Schließen Sie die Abdeckung.

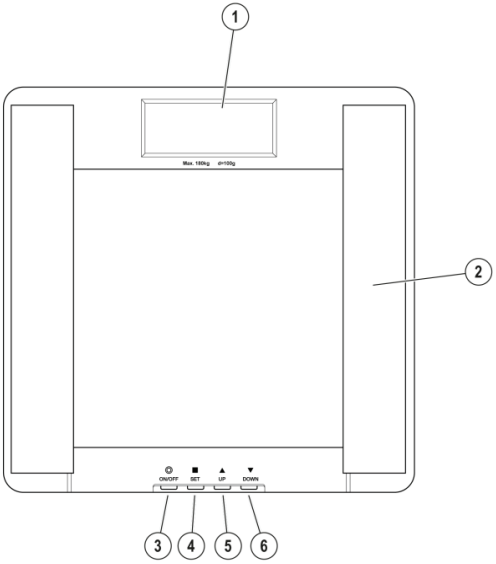
Wählen Sie den Wiegemodus

Schalten Sie die Waage ein (ON/OFF-Taste).
Wählen Sie mit der entsprechenden Taste (an der Unterseite der Waage) die gewünschte Gewichtseinheit (KG/LB/ST).

Aufstellen der Waage

Platzieren Sie die Waage auf einen festen, flachen und ebenen Untergrund, um die Messgenauigkeit zu gewährleisten.

Informationen zur Benutzung



1. Display
2. Elektroden
3. ON/OFF
4. SET
5. UP
6. DOWN

Persönliche Daten eingeben und speichern

Die persönlichen Daten von bis zu zehn Personen können auf der Waage gespeichert werden.

1. Drücken Sie die Taste ON/OFF.
   Die persönliche Kennziffer blinkt auf.
2. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um die persönliche Kennziffer (P0 bis P9) zu wählen.
3. Drücken Sie die Taste SET.
   Das Symbol für das Geschlecht blinkt auf.
4. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um das Geschlecht des Benutzers und dessen Verfassung zu wählen:
   - Mann ( )
   - Frau ( )
   - Mann Athlet ( )
   - Frau Athlet ( )
5. Drücken Sie die Taste SET.
   Auf dem Display wird die Größe angezeigt.
6. Stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN die Größe des Benutzers ein (Körpergröße kann im Bereich von 80cm – 220cm oder 2’ 7,5” – 7’ 2,5” liegen).
7. Drücken Sie die Taste SET.
   Auf dem Display wird das Alter angezeigt (Das Alter des Benutzers muss zwischen 6 und 100 Jahren liegen.).
8. Geben Sie das Alter des Benutzers mit den Tasten UP/DOWN an.
9. Drücken Sie die Taste SET.
   Die persönlichen Einstellungen werden gespeichert.

Gewichtsmessung

1. Drücken Sie die Taste ON/OFF.
2. Wählen Sie mit der Taste UP/DOWN Ihre persönliche Kennziffer.
3. Stellen Sie sich barfuß auf die Waage und warten Sie, bis die Waage ihr Gewicht analysiert hat.

4. Sobald die Waage die Gewichtsmessung beendet hat, werden die folgenden Informationen nacheinander auf dem Display angezeigt:

1. Gewicht
2. Körperfettanteil
3. Gesamtkörperwasseranteil

1. KCAL (täglicher Kalorienbedarf[2])
2. MUS-Anteil (Muskeln)
3. BON (Knochengewicht)

Leitfaden für Messergebnisse - Frau

Tabelle zum Körperfettanteil (%)

Alter	Modus normal und athletisch			
	Untergewicht	gesunder Gewichtsbereich	Übergewicht	Starkes Übergewicht
6-15	3,0 – 16,0	16,1 – 21,0	21,1 – 29,6	29,7 – 50,0
16-30	3,0 – 16,4	16,5 – 22,0	22,1 – 30,4	30,5 – 50,0
31-60	3,0 – 17,0	17,1 – 22,4	22,5 – 31,4	31,5 – 50,0
61-80	3,0 – 17,6	17,7 – 23,0	23,1 – 32,0	32,1 – 50,0

Körperwasseranteil und Muskelanteil (%)

Alter	Modus normal und athletisch			
	niedrig	gesund	hoch	Körpermuskelanteil
6-15	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	Normal: > 44 Athlet: > 46
16-30	< 53,0	53,0 – 58,0	> 58,0	
31-60	< 52,0	52,0 – 57,0	> 57,0	
61-80	< 51,0	51,0 – 56,0	> 56,0	

Knochengewicht (kg)

Gewicht	< 45	45 – 60	> 60
Knochengewicht	≈ 3,0	≈ 4,2	≈ 6,5

KCAL

Alter	Gewicht (kg)	KCAL (normaler Modus)	KCAL (athletischer Modus)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Leitfaden für Messergebnisse - Mann

Tabelle zum Körperfettanteil (%)

Alter	Modus normal und athletisch			
	Untergewicht	gesunder Gewichtsbereich	Übergewicht	Starkes Übergewicht
6-15	3,0 – 13,0	13,1 – 17,4	17,5 – 25,6	25,7 – 50,0
16-30	3,0 – 13,6	13,7 – 18,0	18,1 – 26,4	26,5 – 50,0
31-60	3,0 – 14,0	14,1 – 18,6	18,7 – 27,0	27,1 – 50,0
61-80	3,0 – 14,4	14,5 – 19,0	19,1 – 28,0	28,1 – 50,0

[2] Sie müssen weniger Kalorien konsumieren, um Gewicht zu verlieren.

Körperwasseranteil und Muskelanteil (%)

Alter	Modus normal und athletisch			
	niedrig	gesund	hoch	Körpermuskelanteil
6-15	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0	Normal: > 46 Athlet: > 48
16-30	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0	
31-60	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0	
61-80	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	

Knochengewicht (kg)

Gewicht	< 60	60 – 75	> 75
Knochengewicht	≈ 4,5	≈ 6,0	≈ 7,5

KCAL

ALTER	FRAU		MANN	
	GEWICHT (KG)	KCAL	GEWICHT (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Instandhaltung

Reinigen Sie die Kamera mit einem feuchten Tuch.
Verwenden Sie keine Reinigungslösungen oder Scheuermittel.

Batteriewechsel

Öffnen Sie die Abdeckung des Batteriefaches (an der Unterseite der Waage), indem Sie den Clip lösen und die Abdeckung abheben.
Wechseln Sie die Batterien.

Beachten Sie dabei die Polarität der Batterien.
Wechseln Sie stets alle Batterien aus.

Schließen Sie die Abdeckung.

Fehlerbehebung

Wenn die Wagen nicht ordnungsgemäß funktioniert, überprüfen Sie bitte Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass die Waage nicht beschädigt ist.
- Überprüfen Sie, ob alle Displayeinstellungen ordnungsgemäß vorgenommen wurden.

LCD-Display:

„LO“	Wechseln Sie die Batterien.
„Err“ of „OL“	Die maximale Traglast wurde überschritten.
„Err 2%“	Dies zeigt den Fehlerbereich bei der Körperfettmessung an.

Garantie

Alle Änderungen und/oder Veränderungen an dem Produkt machen die Garantie nichtig. Wir übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die durch falsche Verwendung dieses Produktes verursacht werden.

Haftungsausschluss

Wir behalten uns das Recht vor, die Ausführung und Spezifikation ohne vorherige Mitteilung zu ändern. Alle Logos, Marken und Produktnamen sind Handelsnamen oder registrierte Handelsnamen ihrer entsprechenden Inhaber und werden hiermit als solche anerkannt.

Entsorgung

- Dieses Produkt muss an einem entsprechenden Sammelpunkt zur Entsorgung abgegeben werden. Entsorgen Sie dieses Produkt nicht mit dem Haushaltsmüll.
- Weitere Informationen erhalten Sie beim Verkäufer oder der für die Abfallwirtschaft verantwortlichen örtlichen Behörde.

Introduction

La balance numérique personnelle est conçue pour mesurer avec précision le poids et le pourcentage de graisse corporelle. Cette balance fonctionne sur le principe d'analyse de l'impédance bio-électrique (AIB). En mesurant la résistance électrique et en effectuant un calcul final avec des valeurs constantes (âge, hauteur, sexe, niveau d'activité), il est possible de déterminer le pourcentage de graisse, d'eau et de muscle corporel.
La balance est capable de mémoriser les valeurs de 10 personnes.

Afin de garantir les meilleurs résultats, les utilisateurs doivent entrer les paramètres personnels suivants:

- Sexe;
- Taille;
- Age.

- Nous vous recommandons de lire ce manuel avant d'utiliser la balance.
- Conservez ce manuel à un endroit sûr pour une consultation future.

La balance est alimentée par 3 x piles de 1,5 V de type AAA (incluses).

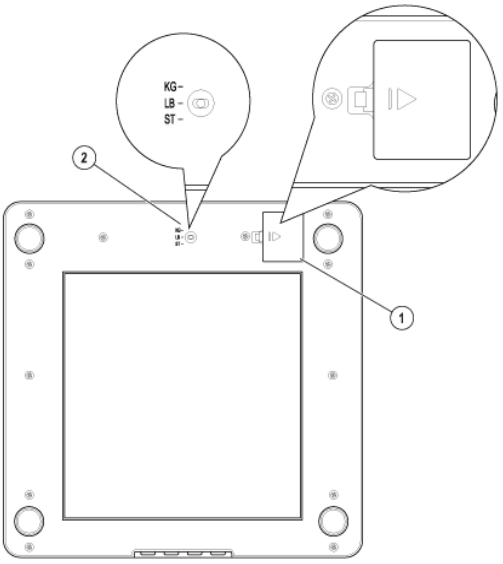
Spécifications techniques

Afficheur:	Afficheur numérique à cristaux liquides (LCD)
Capacité:	180 Kg / 396 lb
Précision:	0,1 kg / 0,2lb/¼lb
Précision de graisse corporelle:	0,1%
Précision de quantité d'eau:	0,1%
Plage d'âge pour la graisse corporelle:	de 6 à 100 ans
Plage de taille:	de 80 à 220 cm
Unité de taille:	cm / pied-pouce
Mémoire:	10 personnes
Unités de poids:	Kilogramme (kg) / Stone (st) / Livre (lb)
Dimensions:	32 x 32 x 2,5 mm
Poids :	2 kg

Précautions d'emploi

- Pour éviter le basculement de l'appareil, ne pas vous tenir sur les coins du plateau.
- Ne pas utiliser la balance, si vous portez un stimulateur cardiaque ou d'autres appareils médicaux internes.
- Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de mesure du poids.
- Ne pas ouvrir la balance en cas de mauvais fonctionnement. Cet appareil doit être ouvert uniquement par un technicien qualifié.
- Ne pas exposer la balance à des températures élevées ou à l'humidité.
- Retirer les piles si la balance n’est pas utilisée durant une longue période.

Instructions d'installation



1. Couvercle du compartiment des piles
2. Bouton de sélection de l'unité de mesure du poids

Mise en place des piles

1. Ouvrez le couvercle des piles (sur la face arrière de la balance) en libérant l'attache et en soulevant le couvercle.
2. Insérez les piles.

Veuillez respecter la polarité des piles.

3. Fermez le couvercle.

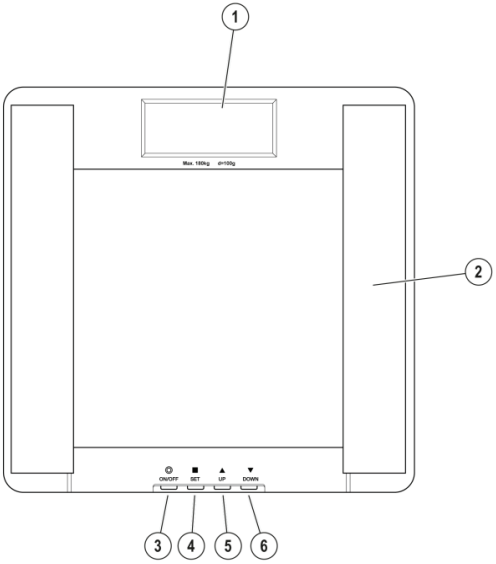
Sélection du mode de mesure du poids

Allumez la balance (bouton ON/OFF).
Utilisez le bouton de sélection de l'unité de mesure de poids (face arrière de la balance) pour changer l'unité (KG/LB/ST).

Positionnement de la balance

Placez la balance sur une surface plane, régulière et stable pour garantir sa précision.

Mode d'emploi



1. Écran d'affichage
2. Électrodes
3. Bouton ON/OFF (Marche/Arrêt)
4. Bouton SET (Réglage)
5. Bouton UP (Haut)
6. Bouton DOWN (Bas)

Réglage et mémorisation des données personnelles

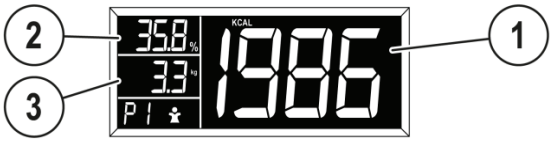
La balance peut stocker les données personnelles de 10 personnes au total.

1. Appuyez sur le bouton ON/OFF.
   Le numéro de mémoire personnel clignote.
2. Appuyez sur les boutons UP/DOWN (Haut/Bas) pour choisir votre numéro de mémoire personnel (P0 à P9).
3. Appuyez sur le bouton SET (Réglage).
   Le symbole du genre clignote.
4. Appuyez sur les boutons UP/DOWN (Haut/Bas) pour choisir votre sexe et votre condition:
   - Masculin ( )
   - Féminin ( )
   - Athlète de sexe masculin ( )
   - Athlète de sexe féminin ( )
5. Appuyez sur le bouton SET (Réglage).
   L'afficheur indique la taille.
6. Utilisez les boutons UP/DOWN (Haut/Bas) pour spécifier votre taille (la plage de mesure est de 80 cm à 220 cm ou de 2' 7,5" à 7' 2,5").
7. Appuyez sur le bouton SET (Réglage).
   L'afficheur indique l'âge (la plage d'âge est de 6 à 100 ans).
8. Utilisez les boutons UP/DOWN (Haut/Bas) pour préciser votre âge.
9. Appuyez sur le bouton SET (Réglage).
   Les paramètres personnels sont à présent réglés et mémorisés.

Mesure du poids

1. Appuyez sur le bouton ON/OFF.
2. Utilisez les boutons UP/DOWN (Haut/Bas) pour choisir votre numéro de mémoire personnel.
3. Montez sur le plateau de la balance pieds nus et attendez que la balance détermine votre poids.
4. À la fin, les écrans suivants seront affichés alternativement:

1. Poids
2. Pourcentage de graisse
3. Pourcentage TBW
   (Pourcentage total d'eau corporel - Total Body Water)



1. KCAL (besoins énergétiques journaliers[3])
2. Pourcentage MUS (muscle)
3. BON (poids des os)

Aperçu des résultats - Femme

Tableau du taux de graisse corporelle (%)

Age	Mode normal ou athlète			
	Insuffisance pondérale	En bonne santé	Surcharge pondérale	Obèse
de 6 à 15	de 3,0 à 16,0	de 16,1 à 21,0	de 21,1 à 29,6	de 29,7 à 50,0
de 16 à 30	de 3,0 à 16,4	de 16,5 à 22,0	de 22,1 à 30,4	de 30,5 à 50,0
de 31 à 60	de 3,0 à 17,0	de 17,1 à 22,4	de 22,5 à 31,4	de 31,5 à 50,0
de 61 à 80	de 3,0 à 17,6	de 17,7 à 23,0	de 23,1 à 32,0	de 32,1 à 50,0

Tableau du pourcentage d'eau et de muscle (%)

Age	Mode normal ou athlète			
	Faible	En bonne santé	Élevé	Muscle corporel
de 6 à 15	< 54,0	de 54,0 à 59,0	> 59,0	Normal: > 44 Athlète: > 46
de 16 à 30	< 53,0	de 53,0 à 58,0	> 58,0	
de 31 à 60	< 52,0	de 52,0 à 57,0	> 57,0	
de 61 à 80	< 51,0	de 51,0 à 56,0	> 56,0	

Tableau du poids des os (kg)

Poids	< 45	de 45 à 60	> 60
Réf. du poids des os	≈ 3,0	≈ 4.2	≈ 6.5

Tableau KCAL

Age	Poids (kg)	KCAL (mode normal)	KCAL (mode athlète)
de 6 à 17	50	1265	1445
de 18 à 29	55	1298	1498
de 30 à 49	60	1302	1490
de 50 à 69	60	1242	1332
de 70 à 80	50		1125

Aperçu des résultats - Homme

Tableau du taux de gras corporel (%)

Age	Mode normal ou athlète			
	Insuffisance pondérale	En bonne santé	Surcharge pondérale	Obèse
de 6 à 15	de 3,0 à 13,0	de 13,1 à 17,4	de 17,5 à 25,6	de 25,7 à 50,0
de 16 à 30	de 3,0 à 13,6	de 13,7 à 18,0	de 18,1 à 26,4	de 26,5 à 50,0
de 31 à 60	de 3,0 à 14,0	de 14,1 à 18,6	de 18,7 à 27,0	de 27,1 à 50,0
de 61 à 80	de 3,0 à 14,4	de 14,5 à 19,0	de 19,1 à 28,0	de 28,1 à 50,0

[3] Pour perdre du poids, vous devez brûler moins de calories que cette valeur.

Tableau du pourcentage d'eau et de muscle (%)

Age	Mode normal ou athlète			
	Faible	En bonne santé	Élevé	Muscle corporel
de 6 à 15	< 57,0	de 57,0 à 62,0	> 62,0	Normal: > 46 Athlète: > 48
de 16 à 30	< 56,0	de 56,0 à 61,0	> 61,0	
de 31 à 60	< 55,0	de 55,0 à 60,0	> 60,0	
de 61 à 80	< 54,0	de 54,0 à 59,0	> 59,0	

Tableau du poids des os (kg)

Poids	< 60	de 60 à 75	> 75
Réf. du poids des os	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

Tableau KCAL

AGE	FEMME		HOMME	
	POIDS (KG)	KCAL	POIDS (KG)	KCAL
de 6 à 17	50	1445	60	2030
de 18 à 29	55	1498	65	1810
de 30 à 49	65	1411	80	1784
de 50 à 69	65	1346	80	1720

Entretien

Nettoyez la caméra avec un chiffon humide.
N'utilisez pas de solvants ou de produits abrasifs.

Remplacement des piles

Ouvrez le couvercle des piles (sur la face arrière de la balance) en libérant l'attache et en soulevant le couvercle.
Remplacez les piles

Veuillez respecter la polarité des piles.
Remplacez toujours toutes les piles en même temps.

Fermez le couvercle.

Dépannage

Effectuez les vérifications suivantes si la balance ne semble pas fonctionner:

- Assurez-vous que la balance n'est pas endommagée.
- Assurez-vous que tous les paramètres de l'affichage sont corrects.

L'écran LCD indique:

« LO » (FAIBLE)	Installer de nouvelles piles.
« Err » ou « OL »	Le poids maximum a été dépassé.
« Err 2% »	Ce message indique la marge d'erreur du pourcentage de graisse corporelle.

Garantie

Toute altération et/ou modifications du produit annule la garantie. Nous ne pouvons être tenus responsables des dommages causés par l'utilisation incorrecte de ce produit.

Avis de non responsabilité

Le design et les spécifications peuvent être modifiés sans préavis. Tous les logos, marques et noms de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées de leurs détenteurs respectifs et sont reconnues comme telles.

Elimination

- Ce produit doit être jeté séparément des ordures ménagères dans un point de collecte approprié. Ne jetez pas ce produit avec les ordures ménagères ordinaires.
- Pour plus d'informations, contactez le distributeur ou l'autorité locale responsable de la gestion des déchets.

Inleiding

De digitale persoonlijke weegschaal is ontworpen om nauwkeurig het lichaamsgewicht en vet aan te geven. Deze weegschaal werkt op het principe van Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA). Door de elektrische weerstand te meten en de uiteindelijke berekening van de constante waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitenniveau) is het mogelijk om het percentage lichaamsvet, lichaamswater en spierpercentage in het lichaam te bepalen.
De weegschaal is in staat om 10 personen te faciliteren.

Om nauwkeurige resultaten te garanderen, moeten de gebruikers de volgende persoonlijke parameters invoeren:

- Geslacht;
- Lengte;
- Leeftijd.

- We adviseren u deze handleiding te lezen voordat u de weegschaal gebruikt.
- Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

De weegschaal werkt met 3 x 1,5 V AAA batterijen (inbegrepen).

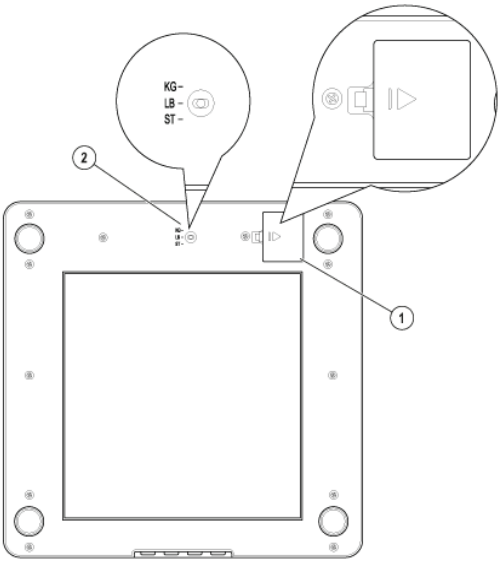
Technische specificaties

Display:	Digitale LCD-display
Capaciteit:	180 kg/396 lb
Schaalverdeling:	0,1 kg/0,2 lb/¼ lb
Lichaamsvetpercentage:	0,1 %
Waterpercentage:	0,1 %
Leeftijdsbereik voor lichaamsvet:	6 - 100 jaar
Lengtebereik:	80 - 220 cm
Hoogte-eenheid:	cm/ft-in
Geheugen:	10 personen
Gewichtseenheden:	Kilogram (kg)/Stone (st)/Pound (lb)
Afmetingen:	32 x 32 x 2,5 mm
Gewicht:	2 kg

Veiligheidsmaatregelen

- Om het kantelen van de eenheid te voorkomen, ga niet op de hoeken van het platform staan.
- Gebruik de weegschaal niet als u een pacemaker of een ander medische implantaat met elektronische componenten gebruikt.
- Zwangere vrouwen moeten alleen de gewichtsfunctie gebruiken.
- Open de weegschaal niet in het geval van een storing. Dit product mag alleen door een gekwalificeerde technicus worden geopend.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of vochtigheid.
- Verwijder de batterijen als ze voor een lange tijdsduur niet worden gebruikt.

Instructies voor installatie



1. Batterijklep
2. Gewichtseenheden-selectieknop

De batterijen installeren

1. Open de batterijklep (aan de onderkant van de weegschaal) door de clip te ontgrendelen en de klep op te tillen.
2. Plaats de batterijen.

Zorg ervoor dat de polariteit van de batterijen juist is ingesteld.

3. Sluit de klep.

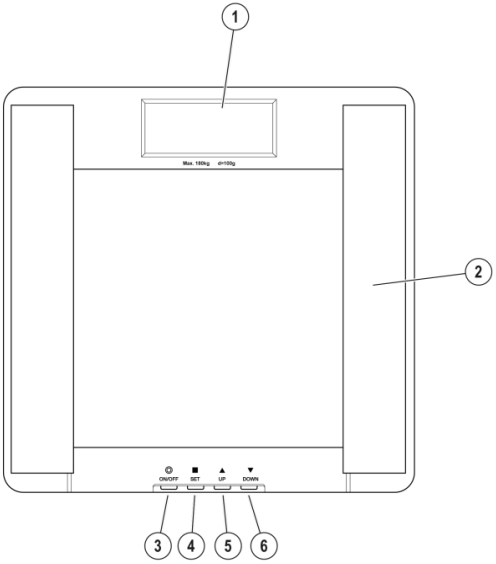
Selecteer weegmodus

Schakel de weegschaal aan (“ON/OFF”-knop).
Gebruik de gewichtseenheden-selectieknop (onderkant van de weegschaal) om de gewichtseenheden (KG/LB/ST) te selecteren.

Plaats de weegschaal

Plaats de weegschaal op een stevig, vlak oppervlak om de nauwkeurigheid te garanderen.

Gebruiksaanwijzing



1. Beeldscherm
2. Elektroden
3. ON/OFF-knop
4. SET-knop
5. UP-knop
6. DOWN-knop

Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens

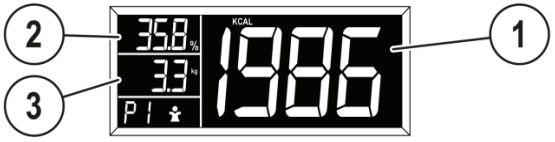
De weegschaal kan voor maximaal 10 personen persoonlijke gegevens opslaan.

1. Druk op de “ON/OFF”-knop.
   Het nummer van de persoonlijke sleutel knippert.
2. Druk op de “UP/DOWN”-knoppen om een nummer van een persoonlijke sleutel (P0 tot P9) te selecteren.
3. Druk op de “SET”-knop.
   De symbolen van het geslacht knipperen.
4. Druk op de “UP/DOWN”-knoppen om het geslacht en de voorwaarde van de gebruiker te selecteren:
   - Man ( )
   - Vrouw ( )
   - Mannelijke atleet ( )
   - Vrouwelijke atleet ( )
5. Druk op de “SET”-knop.
   De display geeft de lengte weer.
6. Gebruik de “UP/DOWN”-knoppen om de lengte van de gebruiker te specificeren (lengtebereik van de gebruiker kan tussen 80 cm – 220 cm of 2'7,5" – 7'2,5" liggen).
7. Druk op de “SET”-knop.
   De display toont de leeftijd (leeftijdsbereik van de gebruiker kan tussen 6 en 100 jaar zijn).
8. Gebruik de “UP/DOWN”-knoppen om de leeftijd te specificeren.
9. Druk op de “SET”-knop.
   De persoonlijke gegevens zijn nu ingesteld en opgeslagen.

Wegen

1. Druk op de “ON/OFF”-knop.
2. Gebruik de “UP/DOWN”-knoppen om het nummer van uw persoonlijke sleutel te selecteren.
3. Stap met blote voeten op de weegschaal en wacht terwijl de weegschaal uw gewicht analyseert.
4. Na voltooiing, zullen afwisselend de volgende schermen worden weergegeven:

1. Gewicht
2. Vetpercentage
3. TLW percentage (totale lichaamswater)



1. KCAL (dagelijkse caloriereferentie[4])
2. Spierpercentage
3. Botgewicht

Resultaat richtlijnen - Vrouw

Lichaamsvetverhouding-tabel (%)

Leeftijd	Normale en atletische modus			
	Ondergewicht	Gezondheid	Over-gewicht	Zwaarlijvig
6-15	3,0 - 16,0	16,1 - 21,0	21,1 - 29,6	29,7 - 50,0
16-30	3,0 - 16,4	16,5 - 22,0	22,1 - 30,4	30,5 - 50,0
31-60	3,0 - 17,0	17,1 - 22,4	22,5 - 31,4	31,5 - 50,0
61-80	3,0 - 17,6	17,7 - 23,0	23,1 - 32,0	32,1 - 50,0

Waterverhouding-grafiek en spierverhouding-tabel (%)

Leeftijd	Normale en atletische modus			
	Laag	Gezondheid	Hoog	Lichaamspier
6-15	< 54,0	54,0 - 59,0	> 59,0	Normaal: > 44 Atleet: > 46
16-30	< 53,0	53,0 - 58,0	> 58,0	
31-60	< 52,0	52,0 - 57,0	> 57,0	
61-80	< 51,0	51,0 - 56,0	> 56,0	

Botgewicht-tabel (kg)

Gewicht	< 45	45 – 60	> 60
Ref. botgewicht	≈ 3,0	≈ 4,2	≈ 6,5

KCAL-tabel

Leeftijd	Gewicht (kg)	KCAL (normale modus)	KCAL (atleetmodus)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Resultaat richtlijnen - Man

Lichaamsvetverhouding-tabel (%)

Leeftijd	Normale en atletische modus			
	Ondergewicht	Gezondheid	Over-gewicht	Zwaarlijvig
6-15	3,0 -13,0	13,1 - 17,4	17,5 - 25,6	25,7 - 50,0
16-30	3,0 - 13,6	13,7 - 18,0	18,1 - 26,4	26,5 - 50,0
31-60	3,0 - 14,0	14,1 - 18,6	18,7 - 27,0	27,1 - 50,0
61-80	3,0 - 14,4	14,5 - 19,0	19,1 - 28,0	28,1 - 50,0

[4] Om gewicht te verliezen, moet u minder calorieën dan dit verbruiken.

Waterverhouding-grafiek en spierverhouding-tabel (%)

Leeftijd	Normale en atletische modus			
	Laag	Gezondheid	Hoog	Lichaamspier
6-15	< 57,0	57,0 - 62,0	> 62,0	Normaal: > 46 Atleet: > 48
16-30	< 56,0	56,0 = 61,0	> 61,0	
31-60	< 55,0	55,0 - 60,0	> 60,0	
61-80	< 54,0	54,0 - 59,0	> 59,0	

Botgewicht-tabel (kg)

Gewicht	< 60	60 – 75	> 75
Ref. botgewicht	≈ 4,5	≈ 6,0	≈ 7,5

KCAL-tabel

LEEFTIJD	VROUW		MAN	
	GEWICHT (KG)	KCAL	GEWICHT (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Onderhoud

Reinig de camera met een vochtige doek.
Gebruik geen oplosmiddelen of schurende schoonmaakmiddelen.

Batterijen vervangen

Open de batterijklep (aan de onderkant van de weegschaal) door de clip te ontgrendelen en de klep op te tillen.
Vervang de batterijen.

Zorg ervoor dat de polariteit van de batterijen juist is ingesteld.
Vervang altijd alle batterijen tegelijk.

Sluit de klep.

Probleemoplossing

Voer de volgende controles uit als de weegschaal niet goed werkt:

- Controleer of de weegschaal niet beschadigd is.
- Controleer of de alle display-instellingen correct zijn ingesteld.

LCD-scherm weergaven:	
“LO”	Plaats nieuwe batterijen.
“Err” of “OL”	Het maximumgewicht is overschreden.
“Err 2%”	Geeft de foutmarge in het lichaamsvetpercentage aan.

Garantie

Wijzigingen en modificaties aan het product maken de garantie ongeldig. Wij accepteren geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van onjuist gebruik van dit product.

Disclaimer

Ontwerpen en specificaties zijn onderworpen aan wijzigingen zonder voorafgaande aankondiging. Alle logo's, merk- en productnamen zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van de respectievelijke houders en worden hierbij als zodanig erkend.

Afvoer

- Dit product is bestemd voor gescheiden inzameling bij een daartoe aangewezen verzamelpunt. Gooi dit product niet weg bij het huishoudelijk afval.
- Neem voor meer informatie contact op met de detailhandelaar of de lokale overheid die verantwoordelijk is voor het afvalbeheer.

Introduzione

Questa bilancia pesapersone digitale è stata progettata per indicare con precisione il peso e il tasso di grasso corporeo. La bilancia utilizza il metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA). Misurando la resistenza elettrica e il calcolo finale dei valori costanti (età, altezza, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di grasso, acqua e massa muscolare del corpo.
La bilancia può gestire fino a dieci persone.

Per garantire l'accuratezza dei risultati, gli utenti devono immettere i seguenti parametri personali:

- Sesso;
- Altezza;
- Età.

- Consigliamo di leggere questo manuale prima di utilizzare la bilancia.
- Conservare questo manuale in un luogo sicuro per consultazioni future.

La bilancia funziona con 3 batterie da 1,5 V del tipo AAA (in dotazione).

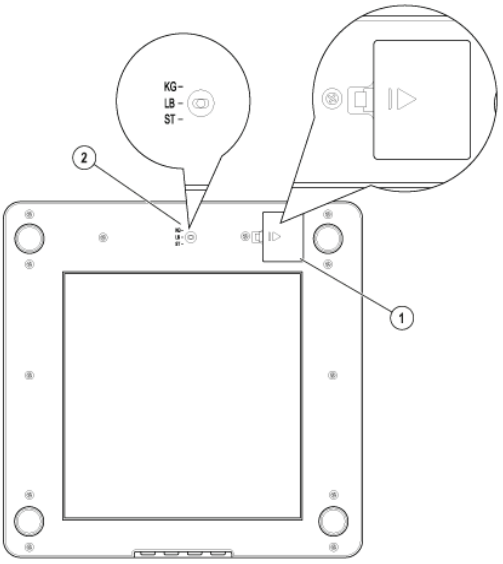
Specifiche tecniche

Display:	Display LCD digitale
Capacità:	180 Kg/396 lb
Suddivisione:	0,1 Kg/0,2 lb/¼ lb
Suddivisione massa grassa:	0,1%
Suddivisione acqua:	0,1%
intervallo di età per la misurazione della massa grassa:	6 – 100 anni
Intervallo di altezza:	80 – 220 cm
Unità di altezza:	cm/ft-in
Memoria:	10 persone
Unità di peso:	Chilogrammo (Kg) / Stone (st) / Libbra (lb)
Dimensioni:	32 x 32 x 2,5 mm
Peso:	2 Kg

Avvertenze di sicurezza

- Per non far ribaltare l'apparecchio, non poggiare i piedi agli angoli della piattaforma.
- La bilancia non può essere utilizzata da portatori di pacemaker o di altre apparecchiature mediche elettroniche interne.
- Donne incinte possono utilizzare solo la funzione di misurazione del peso.
- In caso di guasto non aprire la bilancia. Questo prodotto deve essere aperto solo da personale tecnico qualificato.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a umidità.
- Rimuovere le batterie se l'apparecchio non viene utilizzato per un periodo prolungato.

Istruzioni per l'installazione



1. Coperchio vano batteria
2. Tasto di selezione delle unità di peso

Installazione delle batterie

1. Aprire il vano batteria (sul lato inferiore della bilancia) sganciando la clip e sollevando il coperchio.
2. Inserire le batterie.

Assicurarsi che la polarità delle batterie sia corretta.

3. Chiudere il vano batteria.

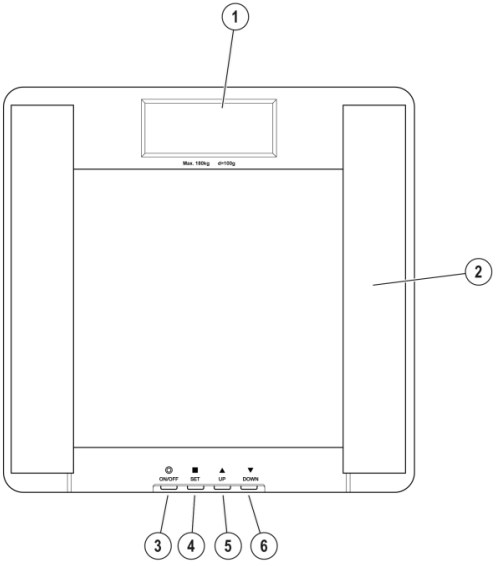
Selezione della modalità di peso

Accendere la bilancia (tasto ON/OFF).
Utilizzare il tasto di selezione delle unità di peso (nella parte inferiore della bilancia) per selezionare le unità di peso (KG/LB/ST).

Posizionamento della bilancia

Appoggiare la bilancia su una superficie stabile, piana e regolare al fine di garantire l'accuratezza.

Istruzioni per l'uso



1. Schermo
2. Elettrodi
3. Tasto ON/OFF
4. Tasto SET
5. Tasto UP
6. Tasto DOWN

Impostazione e memorizzazione dei dati personali

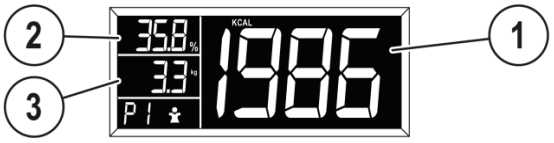
La bilancia può memorizzare i dati personali di fino a un massimo di 10 persone.

1. Premere il tasto ON/OFF.
   Il numero della posizione personale lampeggia.
2. Premere i tasti UP/DOWN per selezionare un numero di posizione (da P0 a P9).
3. Premere il tastoSET.
   L'icona del sesso lampeggia.
4. Premere i tasti UP/DOWN per selezionare il sesso e le condizioni dell'utilizzatore:
   - Uomo ( )
   - Donna ( )
   - Uomo atletico ( )
   - Donna atletica ( )
5. Premere il tasto SET.
   Il display mostrerà l'altezza.
6. Utilizzare i tasti UP/DOWN per selezionare l'altezza dell'utilizzatore (l'intervallo di altezza può essere 80 cm – 220 cm oppure 2’ 7.5” – 7’ 2.5”).
7. Premere il tastoSET.
   Il display mostrerà l'età dell'utilizzatore (l'intervallo di età può essere tra 6 e 100 anni).
8. Con il tasto UP/DOWN specificare l'età dell'utilizzatore.
9. Premere il tasto SET.
   I dati sono ora impostati e memorizzati.

Peso

1. Premere il tasto ON/OFF.
2. Con il tasto UP/DOWN selezionare il numero della propria posizione.
3. Salire sulla bilancia a piedi nudi e attendere che il peso sia analizzato.
4. Al termine, verranno alternativamente visualizzate le seguenti schermate:

1. Peso
2. Percentuale di grasso
3. Percentuale TBW
   (Total Body Water, acqua corporea totale)



1. KCAL (apporto calorico giornaliero[5])
2. Percentuale MUS (massa muscolare)
3. BON (peso delle ossa)

Linee guida per la valutazione dei risultati - Donne

Tabella massa grassa (%)

Età	Modalità normale e atleta			
	Sottopeso	Sano	Sovrappeso	Obeso
6-15	3,0 – 16,0	16,1 – 21,0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Tabella acqua corporea e massa muscolare (%)

Età	Modalità normale e atleta			
	Basso	Sano	Alto	Massa muscolare
6-15	< 54,0	54,0 – 59,0	< 59,0	Normale: > 44 Atleta: > 46
16-30	< 53,0	53,0 – 58,0	> 58,0	
31-60	< 52,0	52.0 – 57.0	> 57,0	
61-80	< 51,0	51,0 – 56,0	> 56,0	

Tabella peso ossa (kg)

Peso	< 45	45 – 60	> 60
Peso ossa di riferimento	≈ 3,0	≈ 4,2	≈ 6.5

Tabella KCAL

Età	Peso (kg)	KCAL (modalità normale)	KCAL (modalità atleta)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Linee guida per la valutazione dei risultati - Uomini

Tabella massa grassa (%)

Età	Modalità normale e atleta			
	Sottopeso	Sano	Sovrappeso	Obeso
6-15	3,0 – 13,0	13,1 – 17,4	17,5 – 25,6	25,7 – 50,0
16-30	3,0 – 13,6	13,7 – 18,0	18,1 – 26,4	26,5 – 50,0
31-60	3,0 – 14,0	14,1 – 18,6	18,7 – 27,0	27,1 – 50,0
61-80	3,0 – 14,4	14,5 – 19,0	19,1 – 28,0	28,1 – 50,0

Tabella acqua corporea e massa muscolare (%)

Età	Modalità normale e atleta			
	Basso	Sano	Alto	Massa muscolare

[5] Per perdere peso è necessario consumare meno calorie di quanto riportato.

6-15	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0	Normal: > 46 Atleta: > 48
16-30	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0	
31-60	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0	
61-80	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	

Tabella peso ossa (kg)

Peso	< 60	60 – 75	> 75
Peso ossa di riferimento	≈ 4,5	≈ 6.0	≈ 7.5

Tabella KCAL

ETÀ	DONNA		UOMO	
	PESO (KG)	KCAL	PESO (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Manutenzione

Pulite la videocamera con un panno umido
Non utilizzate detergenti solventi o abrasivi.

Sostituzione della batteria

Aprire il vano batteria (sul lato inferiore della bilancia) sganciando la clip e sollevando il coperchio.
Sostituire la batteria.

Assicurarsi che la polarità delle batterie sia corretta.
Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.

Chiudere il vano batteria.

Risoluzione dei problemi

Eseguire i seguenti controlli se la bilancia non funziona correttamente:

- Verificare che la bilancia non dia danneggiata.
- Verificare che tutte le impostazioni del display siano state effettuate correttamente.

Lo schermo LCD
mostra:

“LO”	Installare batterie nuove.
“Err” oppure “OL”	È stato superato il peso massimo consentito.
“Err 2%”	Indica il margine di errore nella percentuale di grasso corporeo.

Garanzia

Qualunque cambiamento e/o modifica al prodotto annullerà la garanzia. La garanzia decade in caso di danni causati dall'uso scorretto del prodotto.

Disclaimer

I progetti e le specifiche sono soggetti a cambiamenti senza previa notifica. Tutti i loghi, le marche ed i nomi del prodotto sono marchi commerciali o marchi registrati dei rispettivi proprietari e sono qui riconosciuti come tali.

Smaltimento

- Questo prodotto è progettato per la raccolta differenziata nei punti di raccolta appropriati. Non smaltite il prodotto con la spazzatura domestica.
- Per maggiori informazioni, contattate il rivenditore o l'autorità locale responsabile per la gestione dei rifiuti.

Introducción

La balanza personal digital está diseñada para indicar precisamente el peso y la grasa del cuerpo. Esta balanza funciona sobre el principio de análisis de impedancia bioeléctrica (BIA, por sus siglas en inglés). Al medir la resistencia eléctrica y el cálculo final de los valores constantes (edad, altura, sexo, nivel de actividad), es posible determinar el porcentaje de grasa corporal, de agua corporal y porcentaje muscular en el cuerpo.
La balanza es capaz de recordar 10 personas.

A fin de asegurar resultados precisos, los usuarios deben ingresar los siguientes parámetros personales:

- Género;
- Altura;
- Edad.

- Le recomendamos que lea este manual antes de usar la balanza.
- Conserve este manual en un lugar seguro para futura referencia.

La balanza funciona con 3 baterías AAA de 1,5V (incluidas).

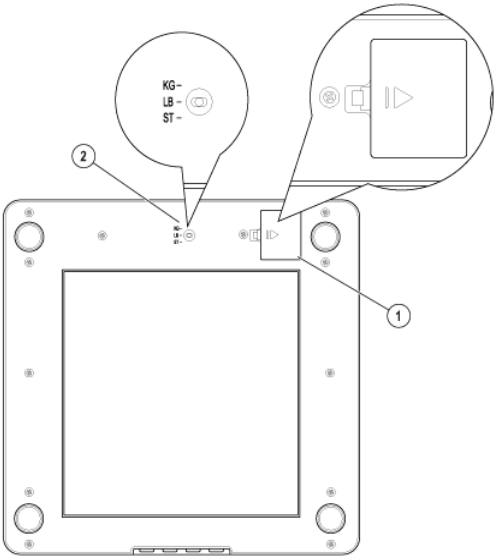
Especificaciones técnicas

Pantalla:	Pantalla LCD digital
Capacidad:	180 Kg/396 lb
Graduación:	0,1Kg/0,2lb/¼lb
División de grasa corporal:	0,1%
División de agua:	0,1%
Rango de edad para grasa corporal:	6 – 100 años
Rango de altura:	80 – 220 cm
Unidad de altura:	cm/pies-pulgadas
Memoria:	10 personas
Unidades de peso:	Kilogramo (Kg) / Stone (st) / Libra (lb)
Dimensiones:	32 x 32 x 2,5 mm
Peso:	2 Kg

Precauciones de seguridad

- Para evitar voltear la unidad, no se pare sobre las esquinas de la plataforma.
- No utilice la balanza si tiene un marcapasos u otro dispositivo médico electrónico interno.
- Las mujeres embarazadas sólo deben usar la función de peso.
- No abra la balanza en caso de mal funcionamiento. Este producto sólo debe ser abierto por un técnico calificado.
- No exponga la balanza a temperaturas altas o a humedad.
- Retire las baterías si el mando a distancia no se usará por un período prolongado.

Instrucciones de instalación



1. Cubierta del compartimento para baterías
2. Botón de selección de unidades de peso

Instalar las baterías

1. Abra la cubierta de las baterías (en la parte inferior de la balanza), soltando el sujetador y levantando la cubierta.
2. Inserte las baterías.

Asegúrese de que la polaridad de las baterías se fije correctamente.

3. Cierre la cubierta.

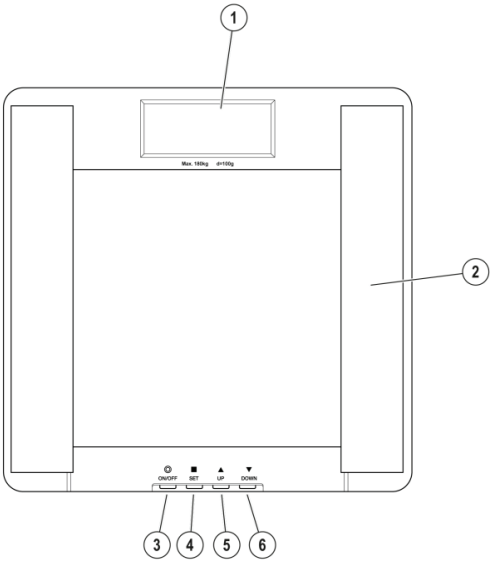
Seleccionar el modo de pesaje

Encienda la balanza (botón ON/OFF).
Utilice el botón de selección de unidades de peso (en la parte inferior de la balanza) para seleccionar las unidades de peso (KG/LB/ST).

Colocar la balanza

Coloque la balanza sobre una superficie firme, plana y pareja para asegurar su precisión.

Instrucciones para el usuario



1. Pantalla de visualización
2. Electrodos
3. Botón ON/OFF (encendido/apagado)
4. Botón SET (ajustar)
5. Botón UP (arriba)
6. Botón DOWN (abajo)

Configuración y almacenamiento de datos personales

La balanza puede almacenar datos personales de hasta 10 personas.

1. Pulse el botón ON/OFF.
   El número de clave personal parpadea.
2. Pulse los botones UP/DOWN para seleccionar una clave personal (de P0 a P9).
3. Pulse el botón SET.
   El símbolo de género parpadea.
4. Pulse los botones UP/DOWN para seleccionar el género y la condición del usuario:
   - Masculino ( )
   - Femenino ( )
   - Masculino atleta ( )
   - Femenino atleta ( )
5. Pulse el botón SET.
   La pantalla muestra la altura.
6. Use los botones UP/DOWN para especificar la altura del usuario (el rango de altura del usuario puede estar entre 80 cm – 220 cm o entre 2' 7,5" – 7' 2,5").
7. Pulse el botón SET.
   La pantalla muestra la edad (el rango de edad del usuario puede estar entre los 6 y los 100 años).
8. Use el botón UP/DOWN para especificar la edad del usuario.
9. Pulse el botón SET.
   Los datos personales se ajustarán y se almacenarán.

Pesaje

1. Pulse el botón ON/OFF.
2. Use el botón UP/DOWN para seleccionar su número de clave personal.
3. Párese sobre la balanza descalzo y espere mientras ésta analiza su peso.
4. Al finalizar, las siguientes pantallas se mostrarán alternadamente:

1. Peso
2. Porcentaje de grasa
3. Porcentaje de agua corporal total (TBW, por sus siglas en inglés)

1. KCAL (referencia calórica diaria[6])
2. Porcentaje muscular (MUS)
3. BON (peso óseo)

Guía de resultados – Género femenino

Cuadro de relación de grasa corporal (%)

Edad	Modo normal y atleta			
	Peso insuficiente	Saludable	Sobrepeso	Obeso
6-15	3,0 – 16,0	16,1 – 21,0	21,1 – 29,6	29,7 – 50,0
16-30	3,0 – 16,4	16,5 – 22,0	22,1 – 30,4	30,5 – 50,0
31-60	3,0 – 17,0	17,1 – 22,4	22,5 – 31,4	31,5 – 50,0
61-80	3,0 – 17,6	17,7 – 23,0	23,1 – 32,0	32,1 – 50,0

Cuadro de relación de agua y cuadro de relación muscular (%)

Edad	Modo normal y atleta			
	Bajo	Saludable	Alto	Músculo corporal
6-15	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	Normal: > 44 Atleta: > 46
16-30	< 53,0	53,0 – 58,0	> 58,0	
31-60	< 52,0	52,0 – 57,0	> 57,0	
61-80	< 51,0	51,0 – 56,0	> 56,0	

Cuadro de peso óseo (kg)

Peso	< 45	45 – 60	> 60
Peso óseo de referencia	≈ 3,0	≈ 4,2	≈ 6,5

Cuadro de KCAL

Edad	Peso (kg)	KCAL (modo normal)	KCAL (modo atleta)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Guía de resultados – Género masculino

Cuadro de relación de grasa corporal (%)

Edad	Modo normal y atleta			
	Peso insuficiente	Saludable	Sobrepeso	Obeso
6-15	3,0 – 13,0	13,1 – 17,4	17,5 – 25,6	25,7 – 50,0
16-30	3,0 – 13,6	13,7 – 18,0	18,1 – 26,4	26,5 – 50,0
31-60	3,0 – 14,0	14,1 – 18,6	18,7 – 27,0	27,1 – 50,0
61-80	3,0 – 14,4	14,5 – 19,0	19,1 – 28,0	28,1 – 50,0

[6] Para perder peso, debe consumir menos calorías que esto.

Cuadro de relación de agua y cuadro de relación muscular (%)

Edad	Modo normal y atleta			
	Bajo	Saludable	Alto	Músculo corporal
6-15	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0	Normal: > 46 Atleta: > 48
16-30	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0	
31-60	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0	
61-80	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	

Cuadro de peso óseo (kg)

Peso	< 60	60 – 75	> 75
Peso óseo de referencia	≈ 4,5	≈ 6,0	≈ 7,5

Cuadro de KCAL

EDAD	FEMENINO		MASCULINO	
	PESO (KG)	KCAL	PESO (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Mantención

Limpie la cámara con un paño húmedo.
No utilice productos de limpieza ni abrasivos.

Reemplazar las baterías

Abra la cubierta de las baterías (en la parte inferior de la balanza), soltando el sujetador y levantando la cubierta.
Reemplace las baterías.

Asegúrese de que la polaridad de las baterías se fije correctamente.
Siempre reemplace todas las baterías en forma simultánea.

Cierre la cubierta.

Solución de problemas

Realice las siguientes verificaciones si la balanza no funciona correctamente:

- Asegúrese de que la balanza no esté dañada.
- Asegúrese de que todos los ajustes en pantalla estén correctamente fijados.

La pantalla LCD muestra:

“LO”	Instale baterías nuevas.
“Err” de “OL”	Se ha excedido el peso máximo.
“Err 2%”	Indica el margen de error en el porcentaje de grasa corporal.

Garantía

Cualquier cambio y/o modificación realizada a este producto anulará la garantía. No podemos aceptar ninguna responsabilidad por daños provocados por el uso incorrecto de este producto.

Exención de responsabilidad

El diseño y especificaciones pueden estar sujetos a cambio sin previo aviso. Todos los logos, marcas y nombres de este producto son marcas registradas de sus respectivos propietarios y por lo tanto están reconocidas como tales.

Eliminación

- Este producto está diseñado para desecharlo por separado en un punto de recogida adecuado. No se deshaga de este producto con la basura doméstica.
- Para obtener más información, póngase en contacto con el vendedor o la autoridad local responsable de la eliminación de residuos.

Bevezetés

A digitális személymérleg a testsúly és zsír-% pontos mérésére szolgál. Működése a bioelektromos impedanciaelemzés (BIA) elvén alapul. A mért testsúlyból és elektromos ellenállásból, valamint a megadott értékekből (életkor, testmagasság, nem, és sportosság), meghatározza a test zsír-, víz- és izomarányát.
10 személy adatait tudja tárolni.

A pontos eredmények kiszámításához a következő egyéni adatokat kell megadni:

- Nem;
- Testmagasság;
- Életkor.

- Javasoljuk, hogy a mérleg használatba vétele előtt olvassa el ezt a kis útmutatót.
- Tartsa útmutatónkat a keze ügyében.

A mérleg 3 db 1,5 V-os AAA elemmel működik (a mérleghez adjuk őket).

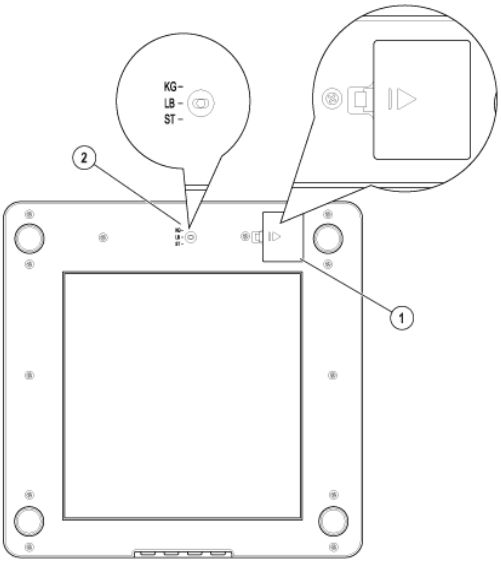
Műszaki adatok

Kijelző:	Digitális LCD
Terhelhetőség:	180 kg
Felbontás:	0,1 kg
Testzsír-felbontás:	0,1%
Víztartalom-felbontás:	0,1%
Életkor-tartomány (testzsírhoz):	6 – 100 év
Testmagasság-tartomány:	80 – 220 cm
Testmagasság mértékegység:	cm/ft-in
Memória:	10 személy adatait tárolja
Testsúly-mértékegység:	Kilogram (kg) / Stone (st) / Pound (lb)
Méretek:	32 x 32 x 2,5 cm
Tömeg:	2 kg

Biztonsági óvintézkedések

- Ne álljon a mérleg lapjának a szélére, mert elbillenhet.
- Ne használja a mérleget, ha szívritmus-szabályozót vagy testébe operált más orvoselektronikai eszközt használ.
- Terhes nők csak a testsúlymérő funkciót használják.
- Ne szedje szét a mérleget, ha nem működik, ahogy kell. A mérleget csak képzett szervizes nyithatja fel.
- Óvja a mérleget a nedvességtől és magas hőmérséklettől.
- Vegye ki belőle az elemeket, ha hosszabb ideig nem fogja használni.

Üzembe helyezés



1. A teleptartó fedele
2. Testsúly mértékegység választó

Az elemek behelyezése

1. Nyissa ki a teleptartót (a mérleg alsó oldalán található) a pöcök benyomásával és a fedél kiemelésével.
2. Helyezze be az elemeket.

Ügyeljen az elemek helyes polaritására.

3. Csukja vissza a fedelet.

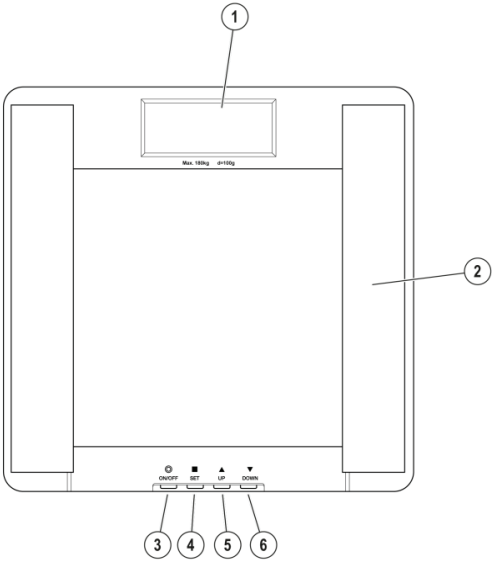
A mértékegység beállítása

Kapcsolja be a mérleget (az ON/OFF (BE/KI) gombbal).
A mértékegység választó gombbal (a mérleg alsó oldalán található) válassza ki a kívánt mértékegységet (KG/LB/ST).

A mérleg elhelyezése

A pontos mérés végett helyezze a mérleget szilárd, sima és vízszintes felületre.

Használati útmutató



1. Kijelző
2. Elektródok
3. BE/KI gomb
4. SET gomb
5. UP (FEL) gomb
6. DOWN (LE) gomb

Személyes adatok megadása és elmentése

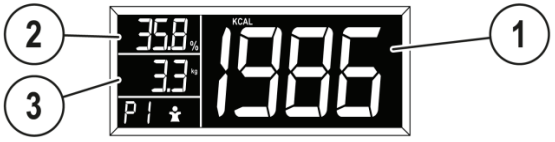
A mérleg 10 vagy kevesebb személy adatait tudja tárolni.

1.Nyomja meg az ON/OFF gombot.
Villogni kezd a személyi kulcsszám.
2. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombbal válassza ki a kívánt személyi kulcsszámot (P0 – P9).
3. Nyomja meg a SET gombot.
Villogni kezd a nem (férfi-nő) szimbólum.
4. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombbal válassza ki a használó nemét és sportosságát:
   - Férfi ( )
   - Nő ( )
   - Férfi sportoló ( )
   - Női sportoló ( )
5. Nyomja meg a SET gombot.
A kijelző bekéri a testmagasságot.
6. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombbal válassza ki a testmagasság értékét, 80 cm és 220 cm között.
7. Nyomja meg a SET gombot.
A kijelző bekéri az életkort (6 és 100 év közötti értéket vár).
8. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombbal válassza ki a felhasználó életkorát.
9. Nyomja meg a SET gombot.
Ezzel befejezte a személyes adatok megadását és elmentését.

Testsúlymérés

1. Nyomja meg az ON/OFF gombot.
2. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombbal válassza ki személyi kulcsszámát.
3. Mezítláb álljon a mérlegre és várja meg, hogy az kijelezze testsúlyát.
4. Ennek megtörténtével a következő képernyők jelennek meg egymás után:

1. Testsúly
2. Zsír-%
3. TBW-%
   (TWB = Total Body Water, testvízhányad)



1. KCAL (napi kalóriaszükséglet[7])
2. MUS-% (MUS = izom)
3. BON (csonttömeg)

Útmutató az eredményekhez – nők

Testzsír-% táblázat

Életkor	Normál és sportos életmód			
	Sovány	Egészséges	Túlsúlyos	Kövér
6-15	3,0 – 16,0	16,1 – 21,0	21,1 – 29,6	29,7 – 50,0
16-30	3,0 – 16,4	16,5 – 22,0	22,1 – 30,4	30,5 – 50,0
31-60	3,0 – 17,0	17,1 – 22,4	22,5 – 31,4	31,5 – 50,0
61-80	3,0 – 17,6	17,7 – 23,0	23,1 – 32,0	32,1 – 50,0

Vízhányad és izomhányad (%) táblázat

Életkor	Normál és sportos életmód			
	Kicsi	Egészséges	Nagy	Testizomzat
6-15	<54,0	54,0 – 59,0	>59,0	Normál: > 44 Sportos: > 46
16-30	<53,0	53,0 – 58,0	>58,0	
31-60	<52,0	52,0 – 57,0	>57,0	
61-80	<51,0	51,0 – 56,0	>56,0	

Csonttömeg táblázat (kg)

Tömeg	< 45	45 – 60	> 60
Ref. csonttömeg	≈ 3,0	≈ 4,2	≈ 6,5

KCAL táblázat

Életkor	Súly (kg)	KCAL (normál életmód)	KCAL (sportos életmód)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Útmutató az eredményekhez – férfiak

Testzsír-% táblázat

Életkor	Normál és sportos életmód			
	Sovány	Egészséges	Túlsúlyos	Kövér
6-15	3,0 – 13,0	13,1 – 17,4	17,5 – 25,6	25,7 – 50,0
16-30	3,0 – 13,6	13,7 – 18,0	18,1 – 26,4	26,5 – 50,0
31-60	3,0 – 14,0	14,1 – 18,6	18,7 – 27,0	27,1 – 50,0
61-80	3,0 – 14,4	14,5 – 19,0	19,1 – 28,0	28,1 – 50,0

[7] Fogyáshoz ennél kevesebbet egyen.

Vízhányad és izomhányad (%) táblázat

Életkor	Normál és sportos életmód			
	Kicsi	Egészséges	Nagy	Testizomzat
6-15	<57,0	57,0 – 62,0	>62,0	Normál: > 46 Sportos: > 48
16-30	<56,0	56,0 – 61,0	>61,0	
31-60	<55,0	55,0 – 60,0	>60,0	
61-80	<54,0	54,0 – 59,0	>59,0	

Csonttömeg táblázat (kg)

Tömeg	< 60	60 – 75	> 75
Ref. csonttömeg	≈ 4,5	≈ 6,0	≈ 7,5

KCAL táblázat

ÉLETKOR	NŐ		FÉRFI	
	SÚLY (KG)	KCAL	SÚLY (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Karbantartás

A kamerát nedves törlőkendővel tisztítsa.
Ne használjon oldószereket vagy súrolószereket.

Elemcsere

Nyissa ki a teleptartót (a mérleg alsó oldalán található) a pöcök benyomásával és a fedél kiemelésével.
Cserélje ki az elemeket.

☞ Ügyeljen az elemek helyes polaritására.
Elemcsere esetén cserélje ki az összes elemet.

Csukja vissza a fedelet.

Hibaelhárítás

A következőket ellenőrizze, ha nem működik a mérleg, ahogy kell:

- Ellenőrizze, hogy nem sérült-e a mérleg.
- Ellenőrizze a beállítások helyességét.

Üzenetek az LCD kijelzőn:	
„LO”	Cserélje ki az elemeket.
„Err” vagy „OL”	Túlterhelték a mérleget.
„Err 2%”	Ennyi a testzsír-% hibahatára.

Garancia

A termék bármilyen módon történő megváltoztatása és/vagy módosítása a garancia elvesztésével jár.
A termék nem megfelelő használatából eredő károkért nem vállalunk felelősséget.

Jogi nyilatkozat

A küllem és a műszaki adatok tájékoztatás nélkül módosulhatnak. Minden logó, márka- és terméknév a megfelelő tulajdonosok védjegye vagy bejegyzett védjegye, amit a jelen dokumentum ezennel elismer.

Leselejtezés

- A terméket elkülönítve, a megfelelő gyűjtőhelyeken kell leselejtezni. Ne dobja ki a készüléket a háztartási hulladék közé.
- További információért lépjen kapcsolatba a forgalmazóval, vagy a hulladékkezelésért felelős helyi hatósággal.

Johdanto

Digitaalinen henkilövaaka on suunniteltu näyttämään paino ja rasvaprosentti tarkasti. Tämä vaaka toimii bioelektronisen impendanssianalyysiperiaatteen mukaisesti (BIA). Mittaamalla sähköisen resistanssin ja pysyvät arvot laskemalla (ikä, pituus, sukupuoli, aktiivisuuden taso= on mahdollista määritellä rasvaprosentti, veden ja lihasten prosenttiosuus ruumiissa.
Vaakaan voidaan tallentaa 10 henkilön tiedot.

Varmistaakseen tarkat tulokset, käyttäjien tulisi syöttää seuraavat henkilötiedot:

- Sukupuoli;
- Pituus;
- Ikä.

- Suosittelemme käyttöohjeiden lukemista ennen vaa'an käyttöä.
- Säilytä tämä ohjekirja vastaisen tarpeen varalle.

Vaaka toimii 3 x 1.5V AAA paristolla (tulevat mukana).

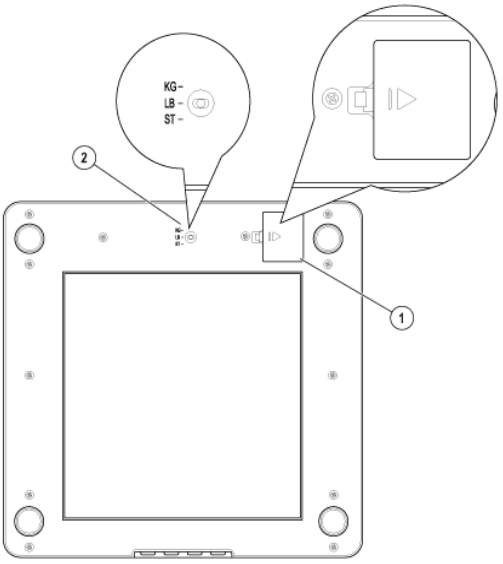
Tekniset tiedot

Näyttö:	Digitaalinen LCD-näyttö.
Kapasiteetti:	180kg
Asteikko:	0,1kg
Rasvaprosentin tarkkuus:	0,1%
Veden määrän tarkkuus:	0,1%
Ikäalue rasvaprosentille:	6 – 100 vuotta
Pituusalue:	80 – 220cm
Pituusyksikkö:	cm/ft-in
Muisti:	10 henkilöä
Painoyksiköt:	Kilogramma (kg) / Stone (st) / pauna (lb)
Mitat:	32 x 32 x 2,5mm
Paino:	2kg

Turvatoimenpiteet

- Välttääksesi laitteen kallistumista, älä seiso alustan reunoilla.
- Älä käytä vaakaa, jos sinulla on sydämentahdistin tai vastaava sähköinen lääketieteellinen laite.
- Raskaana olevien naisten tulisi käyttää vain painotoimintoa.
- Älä avaa vaakaa vikatilanteessa. Tämä laitteen saa avata vain koulutuksen saanut asentaja.
- Älä altista vaakaa korkeille lämpötiloille tai kosteudelle.
- Poista paristot, jos vaakaa ei käytetä pitkään aikaan.

Asennusohjeet



1. Paristokotelon kansi
2. Painoyksiköiden valintapainike

Aseta paristot

1. Avaa paristokotelo (vaa'an alapuolella) vapauttamalla kielekkeen ja nostamalla kannen.
2. Aseta paristot.

Varmista, että paristot ovat oikein päin.

3. Sulje kansi.

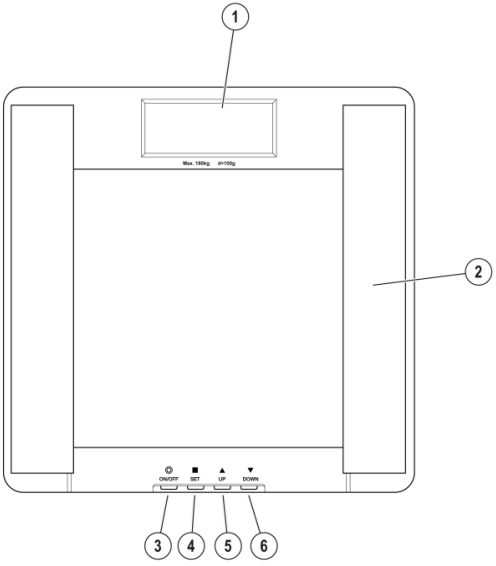
Valitse punnitustila

Kytke vaaka päälle (ON/OFF-painike)
Käytä painoyksikön valintapainiketta (vaa'an alapuolella) painoyksiköiden valitsemiseksi.

Vaa'an sijoittaminen

Aseta vaaka vakaalle ja tasaiselle pinnalle tarkkuuden varmistamiseksi.

Käyttöohjeet



1. Näyttöruutu
2. Elektrodit
3. Virtakytkin
4. SET-painike
5. YLÖS-painike
6. ALAS-painike

Henkilötietojen asettaminen ja tallennus

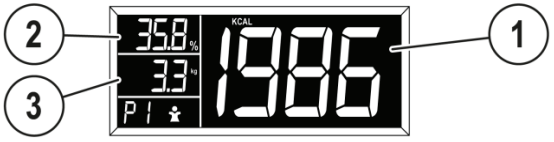
Vaaka voi tallentaa 10 henkilön tiedot.

1. Paina ON/OFF -painiketta.
   Henkilönumero välkkyy.
2. Paina UP/DOWN painikkeita valitaksesi henkilönumeron (P0 - P9).
3. Paina SET -painiketta.
   Sukupuolen symboli välkkyy.
4. Paina UP/DOWN painikkeita valitaksesi käyttäjän sukupuolen ja kunnon:
   - Mies ( )
   - Nainen ( )
   - Miesurhelilija ( )
   - Naisurheilija ( )
5. Paina SET -painiketta.
   Näytössä näkyy pituus.
6. Käytä UP/DOWN painikkeita määrittääksesi käyttäjän pituuden (käyttäjän pituus voi olla 80cm – 220cm).
7. Paina SET -painiketta.
   Näytössä näkyy ikä (käyttäjän ikä voi olla välillä 6-100 vuotta).
8. Käytä UP/DOWN -painiketta määrittääksesi käyttäjän iän.
9. Paina SET -painiketta.
   Henkilön tiedot on nyt asetettu ja tallennettu.

Punnitseminen

1. Paina ON/OFF -painiketta.
2. Käytä UP/DOWN painiketta valitaksesi henkilökohtaisen numerosi.
3. Astu vaa'alle paljain jaoin ja odota, kun vaaka analysoi painosi.
4. Kun tämä on tehty, seuraavat ruudut näytetään:

1. Paino
2. Rasvaprosentti
3. TBW prosenttiosuus (Total Body Water)



1. KCAL (päivittäinen kalorimäärä[8])
2. MUS prosenttiosuus (lihas)
3. BON (luun paino)

Ohjeet tuloksista - naiset

Rasvaprosenttikaavio (%)

Ikä	Normaali ja urheilija			
	Alipaino	Terve	Ylipaino	Vaikea ylipaino
6-15	3.0 – 16.0	16.1 – 21.0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Veden osuus painosta ja lihasten määrä (%)

Ikä	Normaali ja urheilija			
	Matala	Terve	Korkea	Vartalon lihakset
6-15	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	Normaali: > 44 Urheilija: > 46
16-30	> 53,0	53.0 – 58.0	> 58,0	
31-60	> 52,0	52.0 – 57.0	> 57,0	
61-80	> 51,0	51.0 – 56.0	> 56,0	

Luun painokaavio (kg)

Paino	< 45	45 – 60	> 60
Luun viitepaino	≈ 3.0	≈ 4.2	≈ 6.5

KCAL kaavio

Ikä	Paino (kg)	KCAL (normaalitila)	KCAL (urheilija)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Ohjeet tuloksista - miehet

Rasvaprosenttikaavio (%)

Ikä	Normaali ja urheilijatila			
	Alipaino	Terve	Ylipaino	Vaikea ylipaino
6-15	3,0 – 13,0	13,1 – 17,4	17,5 – 25,6	25,7 – 50,0
16-30	3,0 – 13,6	13,7 – 18,0	18,1 – 26,4	26,5 – 50,0
31-60	3,0 – 14,0	14,1 – 18,6	18,7 – 27,0	27,1 – 50,0
61-80	3,0 – 14,4	14,5 – 19,0	19,1 – 28,0	28,1 – 50,0

[8] Pudottaaksesi painoa sinun täytyy kuluttaa kaloreita tätä enemmän.

Veden osuus painosta ja lihasten määrä (%)

Ikä	Normaali ja urheilijatila			
	Matala	Terve	Korkea	Vartalon lihakset
6-15	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0	Normaali: > 46 Urheilija: > 48
16-30	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0	
31-60	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0	
61-80	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	

Luun painokaavio (kg)

Paino	< 60	60 – 75	> 75
Luun viitepaino	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

KCAL kaavio

IKÄ	NAINEN		MIES	
	PAINO (KG)	KCAL	PAINO (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Huolto

Puhdista kamera kostealla liinalla.
Älä käytä liuottimia tai hankaavia aineita.

Paristojen vaihto

Avaa paristokotelo (vaa'an alapuolella) vapauttamalla kielekkeen ja nostamalla kannen.
Vaihda paristot.

Varmista, että paristot ovat oikein päin.
Vaihda aina kaikki paristot samalla kertaa.

Sulje kansi.

Vianetsintä

Tee seuraavat tarkastukset, jos vaaka ei toimi oikein:

- Varmista, että vaaka ei ole vahingoittunut.
- Varmista, että näytön asetukset ovat oikein.

LCD-ruutu näyttää:

”LO”	Asenna uudet paristot.
”Err” / ”OL”	Maksimipaino on ylitetty.
”Err 2%”	Osoittaa virhemarginaalin rasvaprosentin suhteen.

TTakuu

Kaikki tuotteeseen tehdyt muutokset mitätöivät takuun. Valmistaja ei ota vastuuta tämän tuotteen epäasianmukaisesta käytöstä syntyvistä vaurioista.

Vastuuvapaus

Tuotteen ulkoasu ja ominaisuudet saattavat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Kaikki logot, tuotemerkit ja tuotenimet ovat omistajiensa tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Hävittäminen

- Tämä tuote tulee toimittaa hävitettäväksi asianmukaiseen keräyspisteeseen. Tuotetta ei tule hävittää kotitalousjätteen mukana.
- Lisätietoja antaa jälleenmyyjä tai paikallinen jätehuollosta vastaava viranomainen.

Introduktion

Den digitala personvågen är utformad för att ange exakt kroppsvikt och kroppsfett. Denna våg fungerar enligt principen om Bioelektrisk Impedans Analys (BIA). Genom att mäta det elektriska motståndet och den slutliga beräkningen av de konstanta värdena (ålder, längd, kön, aktivitetsnivå) är det möjligt att bestämma den procentuella andelen av kroppsfett, kroppsvatten och muskler i kroppen.
Vågen har användarminne för 10 personer.

För att säkerställa korrekta resultat bör användarna ange följande personliga variabler:

- Kön;
- Längd;
- Ålder.

- Vi rekommenderar att du läser denna manual innan du använder vågen.
- Förvara denna manual på en säker plats för framtida hänvisningar.

Vågen fungerar med 3 x 1.5V AAA batterier (ingår).

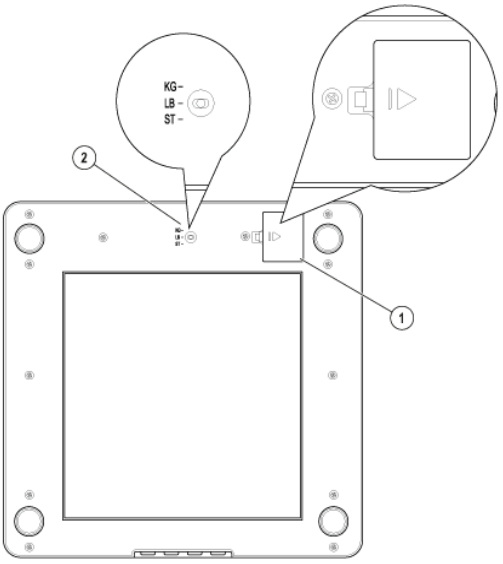
Tekniska specifikationer

Skärm:	Digital LCD-skärm
Kapacitet:	180Kg/396lb
Gradering:	0.1Kg/0.2lb/¼lb
Kroppsfettgradering:	0.1%
Vätskegradering:	0.1%
Åldersintervall för kroppsfett:	6 – 100 år
Längdintervall:	80 – 220cm
Längdenhet:	cm/ft-in
Minne:	10 personer
Viktenheter:	Kilogram (Kg) / Stone (st) / Pound (lb)
Mått:	32 x 32 x 2.5mm
Vikt:	2Kg

Säkerhetsanvisningar

- Ställ dig inte på plattformens hörn, för att undvika att enheten välter.
- Använd inte vågen om du har en pacemaker eller annan intern elektronisk medicinsk utrustning.
- Gravida kvinnor bör endast använda viktfunktionen.
- Öppna inte vågen i händelse av en felfunktion. Denna produkt bör endast öppnas av en kvalificerad tekniker.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller fukt.
- Ta ut batterierna om de inte kommer att användas under en längre tid.

Installationsinstruktioner



1. Batterilucka
2. Knapp för val av viktenhet

Installera batterierna

1. Öppna batteriluckan (på undersidan av vågen) genom att släppa klippet och lyfta luckan.
2. Sätt in batterierna.

Var noga med att polariteten hos batterierna blir korrekt.

3. Stäng luckan.

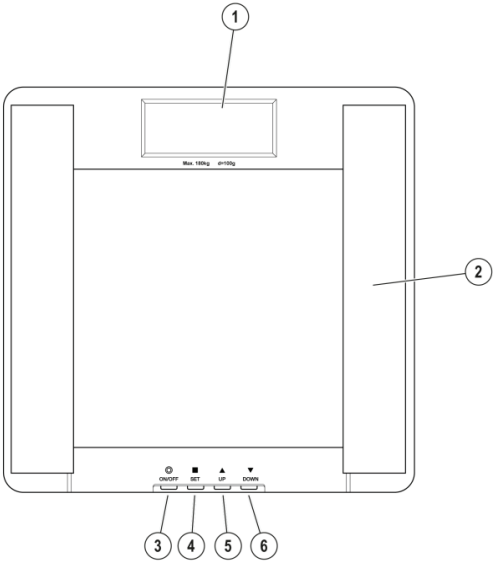
Välj typ av vägning

Sätt på vågen (ON/OFF knappen).
Använd knappen för val av viktenheter (på undersidan av vågen) för att välja viktenheterna (KG/LB/ST).

Placera vågen

Placera vågen på en fast, plan och jämn yta för att säkerställa ett exakt resultat.

Användarinstruktioner



1. Bildskärm
2. Elektroder
3. ON/OFF knapp
4. SET knapp
5. UP knapp
6. DOWN knapp

Ställa in och lagra personliga data

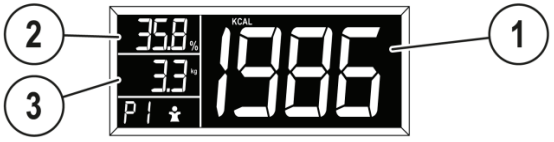
Vågen kan lagra personliga data för upp till 10 personer.

1. Tryck på ON/OFF knappen.
   Personliga nyckelnumret blinkar.
2. Tryck på UP/DOWN knapparna för att välja en personlig nyckel (P0 to P9).
3. Tryck på SET knappen.
   Val av kön symbolerna blinkar.
4. Tryck på UP/DOWN knapparna för att välja användarens kön och kondition:
   - Man ( )
   - Kvinna ( )
   - Manlig atlet ( )
   - Kvinnlig atlet ( )
5. Tryck på SET knappen.
   Skärmen visar längden.
6. Använd UP/DOWN knapparna för att ange användarens längd (användarens längd kan vara mellan 80cm – 220cm eller 2’ 7.5” – 7’ 2.5”).
7. Tryck på SET knappen.
   Skärmen visar ålder (användarens åldersintervall kan ligga mellan 6 och 100 år).
8. Använd UP/DOWN knappen för att ange användarens ålder.
9. Tryck på SET knappen.
   Personliga data är nu inställda och lagrade.

Vägning

1. Tryck på ON/OFF knappen.
2. Använd UP/DOWN knappen för att välja ditt personliga nyckelnummer.
3. Ställ dig på vågen utan skor och vänta medan vågen analyserar din vikt.
4. När det är färdigt, kommer följande skärmbilder att visas växelvis:

1. Vikt
2. Fettprocent
3. TBW procent
   (Total vätska i kroppen)



1. KCAL (daglig kalorireferens[9])
2. MUS procent (muskler)
3. BON (benvikt)

Resultatguide - Kvinna

Kroppsfett ratio diagram (%)

Ålder	Normal och atletiskt			
	Underviktig	Hälsosam	Överviktig	Mycket överviktig
6-15	3.0 – 16.0	16.1 – 21.0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Vatten ratio diagram och Muskel ratio diagram (%)

Ålder	Normal och atletiskt			
	Låg	Hälsosam	Hög	Kroppsmuskler
6-15	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	Normal: > 44 Atletisk: > 46
16-30	< 53.0	53.0 – 58.0	> 58,0	
31-60	< 52.0	52.0 – 57.0	> 57,0	
61-80	< 51.0	51.0 – 56.0	> 56,0	

Benvikt diagram (kg)

Vikt	< 45	45 – 60	> 60
Ref. ben vikt	≈ 3.0	≈ 4.2	≈ 6.5

KCAL diagram

Ålder	Vikt (kg)	KCAL (normal)	KCAL (atletisk)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Resultatguide - Man

Kroppsfett ratio diagram (%)

Ålder	Normal och atletiskt			
	Underviktig	Hälsosam	Överviktig	Mycket överviktig
6-15	3.0 – 13.0	13.1 – 17.4	17.5 – 25.6	25.7 – 50.0
16-30	3.0 – 13.6	13.7 – 18.0	18.1 – 26.4	26.5 – 50.0
31-60	3.0 – 14.0	14.1 – 18.6	18.7 – 27.0	27.1 – 50.0
61-80	3.0 – 14.4	14.5 – 19.0	19.1 – 28.0	28.1 – 50.0

[9] För att gå ner i vikt måste du konsumera färre kalorier än dessa.

Vatten ratio diagram och Muskel ratio diagram (%)

Ålder	Normal och atletiskt			
	Låg	Hälsosam	Hög	Kroppsmuskler
6-15	< 57.0	57.0 – 62.0	> 62,0	
16-30	< 56.0	56.0 – 61.0	> 61,0	Normal: > 46
31-60	< 55.0	55.0 – 60.0	> 60,0	Atletisk: > 48
61-80	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59,0	

Benvikts diagram (kg)

Vikt	< 60	60 – 75	> 75
Ref. ben vikt	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

KCAL diagram

ÅLDER	KVINNA		MAN	
	VIKT (KG)	KCAL	VIKT (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Underhåll

Rengör kameran med en fuktig trasa.
Använd inte rengöringsmedel eller slipmedel.

Byt ut batterierna

Öppna batteriluckan (på undersidan av vågen) genom att släppa klippet och lyfta luckan.
Byt ut batterierna.

Var noga med att polariteten hos batterierna blir korrekt.
Byt alltid ut alla batterier samtidigt.

Stäng luckan.

Felsökning

Utför följande kontroller om vågen inte fungerar:

- Se till att vågen inte är skadad.
- Se till att allt på bildskärmen är inställt på rätt sätt.

LCD-skärmen visar:

”LO”	Installera nya batterier.
”Err” of ”OL”	Maxvikten har överskridits.
”Err 2%”	Anger felmarginalen i kroppsfett procent.

Garanti

Alla ändringar och/eller modifieringar på produkten gör garantin ogiltig. Vi kan inte ta något ansvar för skador som orsakats av felaktig användning av denna produkt.

Friskrivningsklausul

Rätten till ändring av konstruktion och tekniska data förbehålles. Alla logotyper, varumärken och produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken tillhör sina respektive ägare och är härmed erkända som sådana.

Kassering

- Denna produkt är avsedd för separat insamling vid en lämplig återvinningscentral. Släng inte denna produkt bland vanligt hushållsavfall.
- För mer information, kontakta återförsäljaren eller myndigheten på ort som ansvarar för avfallshantering.

Introduktion

Denne digitale personvægt er fremstillet til præcist at kunne vise kropsvægt og kropsfedt. Vægten fungerer efter princippet om Bio-electrical Impedance Analysis (BIA). Ved at måle den elektriske resistens og den endelige beregning af de konstante værdier (alder, højde, køn, aktivitetsniveau) er det muligt at fastsætte kropsfedtprocenten samt kroppens vandindhold og muskelprocent.
Vægten kan bruges med op til 10 personers data.

For at sikre et nøjagtigt resultat bør brugerne indtaste de følgende personlige parametre:

- Køn;
- Højde;
- Alder.

- Vi anbefaler, at du læser denne brugsanvisning, inden du bruger vægten.
- Gem denne brugsanvisning for fremtidig reference.

Vægten fungerer med 3 x 1,5V AAA batterier (medfølger).

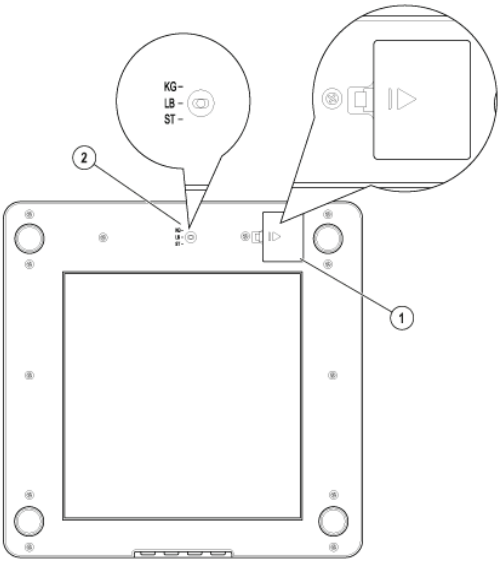
Tekniske specifikationer

Display:	Digitalt LCD-display
Kapacitet:	180 Kg
Graduering:	0,1 Kg
Opdeling af kropsfedt:	0,1%
Opdeling af vandindhold	0,1%
Aldersomfang for måling af kropsfedt:	6 - 100 år
Højdeomfang:	80 – 220 cm
Højdeenhed:	cm
Hukommelse:	10 personer
Vægtenhed:	Kilogram (Kg)
Dimensioner:	32 x 32 x 2,5 mm
Vægt:	2 Kg

Sikkerhedsforanstaltninger

- For at undgå, at vægten vælter, bør du ikke stå på overfladens hjørner.
- Brug ikke vægten, hvis du har en pacemaker eller anden form for internt elektronisk medicinsk udstyr.
- Gravide kvinder bør kun bruge selve vejefunktionen.
- Lad være med at åbne vægten, såfremt der er en fejlfunktion. Produktet må kun åbnes af en kvalificeret tekniker.
- Udsæt ikke vægten for høje temperaturer eller fugtighed.
- Fjern batterierne, hvis vægten ikke skal bruges i en længere periode.

Installationsanvisninger



1. Dæksel over batteriaflukke
2. Vælgerknap til vægtenheder

Indsætning af batterierne

1. Åbn batteriaflukkets dæksel (på vægtens underside) ved at frigøre klipsen og løfte dækslet.
2. Indsæt batterierne.

Kontroller om batterier er indsat med den rette polaritet.

3. Luk batteriaflukket.

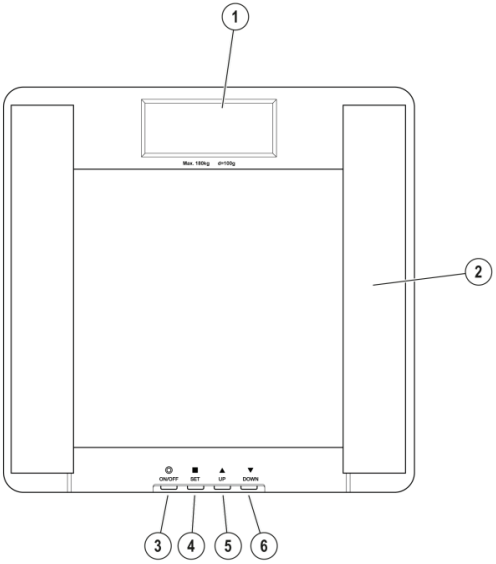
Vælg vejefunktion

Tænd for vægten (på ON/OFF-knappen).
Brug vælgerknappen til vægtenheder (på vægtens underside) for at vælge enhed (KG/LB/ST).

Stil vægten på plads

Anbring vægten på en fast, flad og jævn overflade for at sikre nøjagtigheden.

Brugervejledning



1. Display-skærm
2. Elektroder
3. Tænd/Sluk-knap
4. INDSTILLINGS-knap
5. OP-knap
6. NED-knap

Indtastning og lagring af personlige data

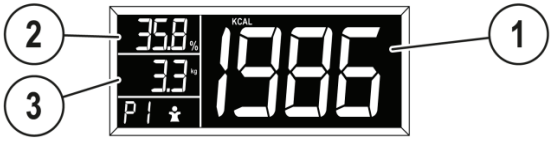
Vægtens hukommelse kan lagre personlige data for op til 10 personer.

1. Tryk på ON/OFF knappen.
   Det personlige tastnummer blinker.
2. Tryk på UP/DOWN knapperne for at vælge den personlige tast (P0 til P9).
3. Tryk på SET knappen.
   Symbolerne for køn blinker.
4. Tryk på UP/DOWN knapperne for at vælge køn og form:
   - Mand ( )
   - Kvinde ( )
   - Atletisk mand ( )
   - Atletisk kvinde ( )
5. Tryk på SET knappen.
   Displayet viser højden.
6. Brug UP/DOWN knapperne til at specificere brugerens højde (højdeomfanget er mellem 80 cm – 220 cm).
7. Tryk på SET knappen.
   Displayet viser alderen (brugerens aldersomfang kan være mellem 6 og 100 år).
8. Tryk på UP/DOWN knappen for at specificere brugerens alder.
9. Tryk på SET knappen.
   De personlige data er nu indstillet og lagret.

Vejning

1. Tryk på ON/OFF knappen.
2. Brug UP/DOWN knappen til at vælge dit personlige tastnummer.
3. Stå op på vægten med bare fødder og vent, indtil vægten har analyseret din vægt.
4. Når dette er sket, vises de følgende skærmbilleder i rækkefølge:

1. Vægt
2. Kropsfedtprocent
3. TBW-procent
   (Total Body Water = kropsvæske i alt)



1. KCAL (daglig kalorieforbrugsreference[10])
2. MUS-procent (muskelprocent)
3. BON (knoglevægt)

Retningslinjer for resultater - Kvinde

Oversigt over kropsfedt (%)

Alder	Normal og atletisk			
	Undervægtig	Sund	Overvægtig	Stærkt overvægtig
6-15	3,0 – 16,0	16,1 – 21,0	21,1 – 29,6	29,7 – 50,0
16-30	3,0 – 16,4	16,5 – 22,0	22,1 – 30,4	30,5 – 50,0
31-60	3,0 – 17,0	17,1 – 22,4	22,5 – 31,4	31,5 – 50,0
61-80	3,0 – 17,6	17,7 – 23,0	23,1 – 32,0	32,1 – 50,0

Oversigter over væskeindhold og muskelmasse (%)

Alder	Normal og atletisk			
	Lav	Sund	Høj	Kropsmuskler
6-15	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	Normal: > 44 Atletisk: > 46
16-30	< 53,0	53,0 – 58,0	> 58,0	
31-60	< 52,0	52,0 – 57,0	> 57,0	
61-80	< 51,0	51,0 – 56,0	> 56,0	

Oversigt over knoglemasse (kg)

Vægt	< 45	45 – 60	> 60
Ref, knoglevægt	≈ 3,0	≈ 4,2	≈ 6,5

Kalorieoversigt

Alder	Vægt (kg)	KCAL (normal)	KCAL (atletisk)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Retningslinjer for resultater - Mænd

Oversigt over kropsfedt (%)

Alder	Normal og atletisk			
	Undervægtig	Sund	Overvægtig	Stærkt overvægtig
6-15	3,0 – 13,0	13,1 – 17,4	17,5 – 25,6	25,7 – 50,0
16-30	3,0 – 13,6	13,7 – 18,0	18,1 – 26,4	26,5 – 50,0
31-60	3,0 – 14,0	14,1 – 18,6	18,7 – 27,0	27,1 – 50,0
61-80	3,0 – 14,4	14,5 – 19,0	19,1 – 28,0	28,1 – 50,0

[10] For at tabe dig, skal du indtage færre kalorier end det viste.

Oversigter over væskeindhold og muskelmasse (%)

Alder	Normal og atletisk			
	Lav	Sund	Høj	Kropsmuskler
6-15	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0	
16-30	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0	Normal: > 46
31-60	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0	Atletisk: > 48
61-80	< 54,0	54,0 – 59,0	> 59,0	

Oversigt over knoglemasse (kg)

Vægt	< 60	60 – 75	> 75
Ref, knoglevægt	≈ 4,5	≈ 6,0	≈ 7,5

Kalorieoversigt

Alder	Kvinde		Mand	
	vægt (kg)	KCAL	vægt (kg)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Vedligeholdelse

Rengør kameraet med en fugtig klud.
Brug ikke opløsningsmidler eller slibemidler.

Udskiftning af batterier

Åbn batteriaflukkets dæksel (på vægtens underside) ved at frigøre klipsen og løfte dækslet.
Udskift batterierne.

Kontroller om batterierne er indsat med den rette polaritet.
Udskift altid alle batterier samtidigt.

Luk batteriaflukket.

Fejlfinding

Prøv det følgende, hvis vægten ikke fungerer korrekt:

- Kontroller om vægten er blevet beskadiget.
- Sørg for at alle displayets indstillinger er indstillet rigtigt.

LCD-skærmen viser:

”LO”	Indsæt nye batterier.
”Err” eller ”OL”	Maksimalvægten er blevet overskredet.
”Err 2%”	Angiver en fejlmargin i visning af kropsfedtprocenten.

Garanti

Alle ændringer og/eller modifikationer til produktet vil gøre garantioen ugyldig. Vi kan ikke påtage os noget ansvar for skade forårsaget af ukorrekt brug af dette produkt.

Ansvarsfraskrivelse

Design og specifikationer kan ændres uden varsel. Alle logoer, mærker og produktnavne er varemærker eller registrerede varemærker deres tilhører deres respektive ejere og anerkendes hermed som disse.

Bortskaffelse

- Dette produkt skal afleveres på et passende affalds indsamlingspunkt. Bortskaf ikke dette produkt sammen med husholdningsaffald.
- For mere information, kontakt forhandleren eller den lokale myndighed der er ansvarlig for kontrol af affald.

Introduksjon

Den digitale personvekten er utformet til å beregne kroppsvekt og kroppsfett med stor nøyaktighet. Denne vekten fungerer ut i fra BIA-prinsippet (Bio-electrical Impedance Analysis). Ved å måle den elektriske motstanden og den endelige beregningen av de konstante verdiene (alder, høyde, kjønn, aktivitetsnivå) er det mulig å fastslå prosentandelen til kroppsfett, kroppsvæske og muskulatur. Vekten kan brukes av opp til 10 personer.

For å sikre nøyaktige resultater bør brukere oppgi følgende personlige parametere:

- Kjønn;
- høyde;
- alder.

- Vi anbefaler at du leser denne manualen før du bruker vekten.
- Behold denne manualen og lagre den på et trygt sted for fremtidig referansebruk.

Vekten bruker 3 x 1.5V AAA-batterier (inkludert).

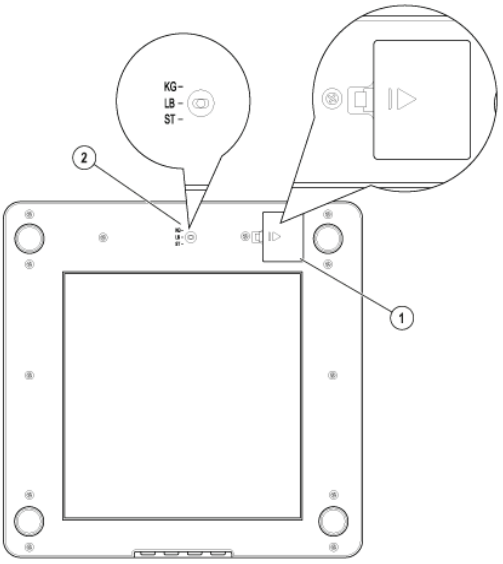
Tekniske spesifikasjoner

Skjerm:	Digital LCD-skjerm
Kapasitet:	180Kg/396lb
Vektnøyaktighet:	0.1Kg/0.2lb/¼lb
Kroppsfett-margin:	0.1 %
Væske-margin:	0.1 %
Aldersspenn for kroppsfett:	6 – 100 år
Høydeområde:	80 – 220cm
Høydeenhet:	cm/ft-in
Minne:	10 personer
Vektenheter:	Kilogram (Kg) / Stone (st) / Pund (lb)
Mål:	32 x 32 x 2.5mm
Vekt:	2Kg

Sikkerhetsforhåndsregler

- For å unngå og velte enheten, ikke stå på kantene av plattformen.
- Ikke bruk vekten dersom du har en pacemaker eller andre elektroniske medisinske enheter i kroppen.
- Gravide kvinner bør kun benytte seg av vektfunksjonen.
- Dersom det oppstår en funksjonssvikt, ikke åpne vekten. Dette produktet bør kun åpnes av kvalifiserte teknikere.
- Ikke utsett vekten for høye temperaturer eller høy fuktighet.
- Fjern batteriene dersom vekten ikke er tiltenkt bruk over en lengre tidsperiode.

Installasjonsinstruksjoner



1. Batterideksel
2. Valgknapp for vektenheter

Sette inn batteriene

1. Fjern batterideksel (på undersiden av vekten) ved å dra klemmen bakover og løfte det av.
2. Sett inn batteriene.

Sørg for at batteriene er satt inn i henhold til polariteten.

3. Sett på plass dekselet.

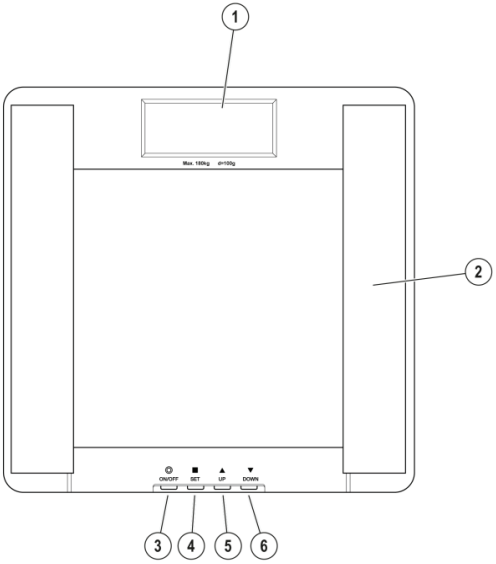
Velge veiemodus

Slå på vekten (PÅ/AV-knapp).
Bruk valgknappen for vektenheter (på undersiden av vekten) for å velge vektenhet (KG/LB/ST).

Plassering av vekt

Plasser vekten på en fast, flat og jevn overflate for å sikre nøyaktighet i utregningene.

Brukerinstruksjoner



1. Skjerm
2. Elektroder
3. PÅ/AV-knapp
4. ANGI-knapp
5. OPP-knapp
6. NED-knapp

Angi og lagre personlige data

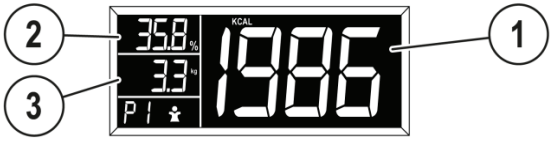
Vekten kan lagre personlige data for opp til 10 personer.

1. Trykk på ON/OFF-knappen.
   Det personlige nøkkel-tallet vil blinke.
2. Trykk på UP/DOWN-knappen for å velge en personlig nøkkel (P0 to P9).
3. Trykk på SET-knappen.
   Alderssymbolet vil blinke.
4. Trykk på UP/DOWN-knappen for å velge brukerkjønn og -tilstand:
   - Mann ( )
   - Kvinne ( )
   - Mannlig atlet ( )
   - Kvinnelig atlet ( )
5. Trykk på SET-knappen.
   Skjermen vil vise høyden.
6. Bruk UP/DOWN-knappen til å spesifisere brukerhøyde (brukerhøyden kan være mellom 80cm – 220cm eller 2’ 7.5” – 7’ 2.5”).
7. Trykk på SET-knappen.
   Skjermen vil vise alderen (brukeralderen kan være mellom 6 og 100 år).
8. Bruk UP/DOWN-knappen for å spesifisere brukeralder.
9. Trykk på SET-knappen.
   Personlige data er nå angitt og lagret.

Bruk av vekten

1. Trykk på ON/OFF-knappen.
2. Bruk UP/DOWN-knappen for å velge ditt personlige nøkkel-nummer.
3. Still deg barføtt på vekten og vent mens enheten analyserer vekten din.
4. Når det er gjort vil følgende skjermbilder vises:

1. Vekt
2. Fettprosent
3. TBW-prosent
   (Total Body Water)



1. KCAL (daglig kalorireferanse[11])
2. MUS-prosent (muskelmasse)
3. BON (beinvekt)

Resultatveiledninger - Kvinne

Forholdsdiagram for kroppsfett (i %):

Alder	Normal- og atletmodus			
	Undervektig	Sunn	Overvektig	Svært overvektig
6-15	3.0 – 16.0	16.1 – 21.0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Forholdsdiagram for væske og muskelmasse (i %):

Alder	Normal- og atletmodus			
	Lav	Sunn	Høy	Muskelmasse
6-15	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	Normal: > 44 Athlete: > 46
16-30	< 53.0	53.0 – 58.0	> 58.0	
31-60	< 52.0	52.0 – 57.0	> 57.0	
61-80	< 51.0	51.0 – 56.0	> 56.0	

Vektdiagram for bein (i kg):

Vekt	< 45	45 – 60	> 60
Beinvekt	≈ 3.0	≈ 4.2	≈ 6.5

KCAL-diagram:

Alder	Vekt (kg)	KCAL (normalmodus)	KCAL (atletmodus)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Resultatveiledninger - Mann

Forholdsdiagram for kroppsfett (i %):

Alder	Normal- og atletmodus			
	Undervektig	Sunn	Overvektig	Svært overvektig
6-15	3.0 – 13.0	13.1 – 17.4	17.5 – 25.6	25.7 – 50.0
16-30	3.0 – 13.6	13.7 – 18.0	18.1 – 26.4	26.5 – 50.0
31-60	3.0 – 14.0	14.1 – 18.6	18.7 – 27.0	27.1 – 50.0
61-80	3.0 – 14.4	14.5 – 19.0	19.1 – 28.0	28.1 – 50.0

[11] For å gå ned i vekt er du nødt til å konsumere færre kalorier enn dette.

Forholdsdiagram for væske og muskelmasse (i %):

Alder	Normal- og atletmodus			
	Lav	Sunn	Høy	Muskelmasse
6-15	< 57.0	57.0 – 62.0	> 62.0	
16-30	< 56.0	56.0 – 61.0	> 61.0	Normal: > 46
31-60	< 55.0	55.0 – 60.0	> 60.0	Atlet: > 48
61-80	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	

Vektdiagram for bein (i kg):

Vekt	< 60	60 – 75	> 75
Beinvekt	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

KCAL-diagram:

Alder	Kvinne		Mann	
	Vekt (KG)	KCAL	Vekt (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Vedlikehold

Rengjør kameraet med en fuktet klut.
Du må ikke bruke rengjøringsmidler eller slipemidler.

Bytte batterier

Fjern batteridekselet (på undersiden av vekten) ved å presse på klemmen og løfte det av.
Bytt ut batteriene.

Sørg for at polariteten stemmer overens med batteriene.
Bytt alltid ut alle batteriene samtidig.

Sett på plass dekselet.

Problemløsing

Kontroller følgende dersom vekten ikke fungerer som den skal:

- Sjekk om vekten er skadet.
- Sjekk om alle skjerminnstillingene er korrekte.

LCD-skjermvisninger:

”LO”	Sett inn nye batterier.
”Err” of ”OL”	Maksimalvekten er overskredet.
”Err 2%”	Indikerer feilmarginen i kroppsfett-prosentandelen.

Garanti

Enhver endring og/eller modifikasjon av produktet vil føre til at garantien opphører. Vi påtar oss intet ansvar for skade som følge av feilaktig bruk av produktet.

Ansvarsfraskrivelse

Design og spesifikasjoner kan endres uten forvarsel. Alle logoer, merke- og produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker tilhørende sine respektive eiere, og anerkjennes herved som dette.

Avhending

- Dette produktet må avhendes på egnede oppsamlingssteder. Du må ikke avhende dette produktet som husholdningsavfall.
- Ta kontakt med leverandøren eller lokale myndigheter hvis du ønsker mer informasjon om avhending.

Popis

Digitální osobní váha je určena k přesné indikaci tělesné hmotnosti a obsahu tuku v těle. Tato váha pracuje na principu analýzy bioelektrické impedance (BIA). Měřením elektrického odporu a konečnou kalkulací konstantních hodnot (věk, výška, pohlaví, úroveň aktivity) je možné určit procentuální podíl tělního tuku, vody a svalové hmoty v těle.
Váhu může používat až 10 osob.

K získání přesných výsledků vážení by měli uživatelé vložit následující požadované osobní parametry:

- Pohlaví;
- Výška;
- Věk.

- Před použitím váhy doporučujeme, abyste si přečetli tento manuál.
- Uložte si tento manuál na bezpečné místo k pozdějšímu nahlédnutí.

Váhu napájí 3 ks 1.5 V baterií typu AAA (baterie jsou součástí dodávky).

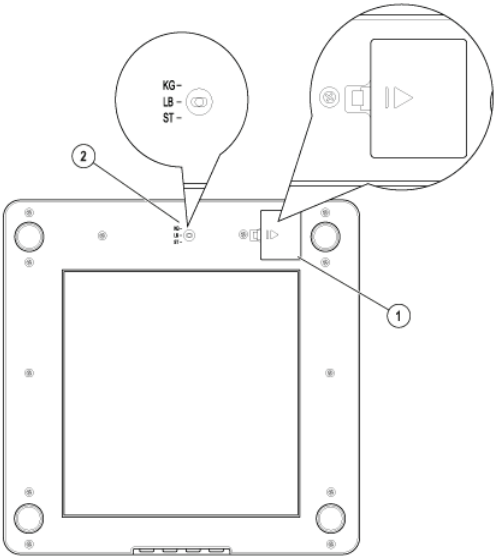
Technické údaje

Displej:	Digitální LCD displej
Nosnost:	180 kg/396 lb
Přesnost měření hmotnosti:	0,1 kg/0,2 lb/¼lb
Přesnost měření podílu tělního tuku:	0,1 %
Přesnost měření podílu vody:	0,1 %
Věkové rozpětí pro měření tělního tuku:	6 - 100 let
Rozpětí výšky:	80 - 220 cm
Jednotka výšky:	cm/stopy-palce
Paměť:	10 osob
Váhové jednotky:	kilogram (kg)/kámen (st)/libra (lb)
Rozměry:	32 x 32 x 2,5 cm
Hmotnost:	2 kg

Bezpečnostní opatření

- Vyhněte se převrácení váhy - nestoupejte na okraje plošiny váhy.
- Nepoužívejte váhu, jestliže používáte kardiostimulátor nebo jiné vnitřní elektronické lékařské přístroje.
- Těhotné ženy by měly používat pouze funkci vážení.
- V případě poruchy váhu nerozebírejte. Tento výrobek může být demontován pouze kvalifikovaným technikem.
- Nevystavujte váhu vysokým teplotám nebo vlhkosti.
- Jestliže nebudete váhu dlouhou dobu používat, vyjměte z ní baterie.

Pokyny k instalaci



1. Kryt prostoru pro baterie
2. Tlačítko výběru jednotky hmotnosti

Vložení baterií

1. Otevřete kryt prostoru pro baterie (na spodní straně váhy) uvolněním úchytky a vyzdvihnutím dvířek prostoru pro baterie.
2. Vložte dovnitř baterie.

Ujistěte se o správné polaritě baterií.

3. Uzavřete kryt prostoru pro baterie.

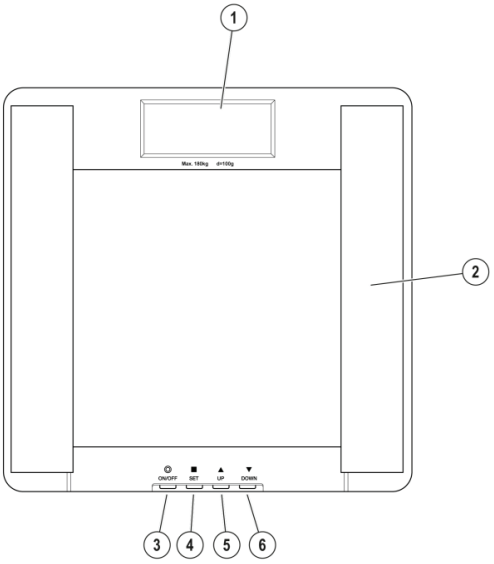
Výběr režimu vážení

Zapněte váhu (tlačítko ON/OFF).
Použijte tlačítko výběru jednotky hmotnosti (na spodní straně váhy) (KG/LB/ST).

Umístění váhy

Pro zajištění přesných výsledků místěte váhu na pevný, plochý a rovný povrch.

Pokyny k použití



1. Obrazovka displeje
2. Senzory
3. Tlačítko ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ
4. Tlačítko SET
5. Tlačítko NAHORU
6. Tlačítko DOLŮ

Nastavení a uložení osobních dat

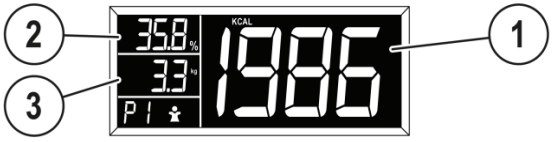
Váha může uložit osobní data pro až 10 osob.

1. Stiskněte tlačítko ON/OFF.
   Ikonka osobní předvolby bude blikat.
2. Stiskněte UP/DOWN tlačítka k výběru osobní předvolby (P0 až P9).
3. Stiskněte tlačítko SET.
   Začne blikat symbol pro pohlaví.
4. Stiskněte UP/DOWN k výběru pohlaví uživatele a jeho kondice:
   - Muži ( )
   - Ženy ( )
   - Muž sportovec ( )
   - Žena sportovkyně ( )
5. Stiskněte tlačítko SET.
   Na displeji se objeví hmotnost.
6. Použijte UP/DOWN tlačítka pro specifikaci výšky uživatele (rozpětí výšky je mezi 80 cm - 200 cm nebo 2’ 7.5” – 7’ 2.5”).
7. Stiskněte tlačítko SET.
   Na displeji se objeví věk (věk uživatele lze nastavit v rozmezí 6 - 100 let).
8. Použijte UP/DOWN tlačítkko pro specifikaci věku.
9. Stiskněte tlačítko SET.
   Nyní budou vaše osobní data nastavena a uložena.

Vážení

1. Stiskněte ON/OFF tlačítko.
2. Použijte UP/DOWN tlačítko pro výběr čísla vaší osobní předvolby.
3. Vstupte na plošinu váhy bosými chodidly a vyčkejte než váha provede analýzu vaší hmotnosti.
4. Po provedení analýzy se budou na displeji střídavě objevovat následující obrazovky:

1. Hmotnost
2. Procento podílu tělního tuku
3. Procento podílu vody v těle (celkový podíl vody v těle)



1. KCAL (denní kalorická reference[12])
2. MUS (procento podílu svalové hmoty)
3. BON (hmotnost kostí)

Výsledky vážení - ženy

Tabulka procentuálního podílu tělního tuku (%)

Věk	Normální nebo sportovní režim			
	Váha pod normál	Optimální	Nadváha	Obéznost
6-15	3.0 – 16.0	16.1 – 21.0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Tabulka procentuálního podílu obsahu vody & podílu svalové hmoty (%)

Věk	Normální nebo sportovní režim			
	Nízký	Optimální	Vysoký	Svalová hmota
6-15	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	Normální: > 44 Sportovní: > 46
16-30	< 53.0	53.0 – 58.0	> 58.0	
31-60	< 52.0	52.0 – 57.0	> 57.0	
61-80	< 51.0	51.0 – 56.0	> 56.0	

Tabulka hmotnosti kostí (kg)

Hmotnost	< 45	45 – 60	> 60
Referenční hmotnost kostí	≈ 3.0	≈ 4.2	≈ 6.5

Tabulka KCAL

Věk	Hmotnost (kg)	KCAL (normální režim)	KCAL (sportovní režim)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Výsledky vážení - muži

Tabulka procentuálního podílu tělního tuku (%)

Věk	Normální nebo sportovní režim			
	Váha pod normál	Optimální	Nadváha	Obéznost
6-15	3.0 – 13.0	13.1 – 17.4	17.5 – 25.6	25.7 – 50.0
16-30	3.0 – 13.6	13.7 – 18.0	18.1 – 26.4	26.5 – 50.0
31-60	3.0 – 14.0	14.1 – 18.6	18.7 – 27.0	27.1 – 50.0
61-80	3.0 – 14.4	14.5 – 19.0	19.1 – 28.0	28.1 – 50.0

[12] K snížení hmotnosti musíte konzumovat méně kalorií než je zobrazeno na displeji.

Tabulka procentuálního podílu obsahu vody & podílu svalové hmoty (%)

Věk	Normální nebo sportovní režim			
	Nízký	Optimální	Vysoký	Svalová hmota
6-15	< 57.0	57.0 – 62.0	> 62.0	Normální: > 46 Sportovní: > 48
16-30	< 56.0	56.0 – 61.0	> 61.0	
31-60	< 55.0	55.0 – 60.0	> 60.0	
61-80	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	

Tabulka hmotnosti kostní hmoty (kg)

Hmotnost	< 60	60 – 75	> 75
Referenční hmotnost kostí	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

Tabulka KCAL

VĚK	ŽENY		MUŽI	
	HMOTNOST (KG)	KCAL	HMOTNOST (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Údržba

Kameru čistěte vlhkým hadříkem.
Nepoužívejte čistící rozpouštědla nebo abrazivní prostředky.

Výměna baterií

Otevřete kryt prostoru pro baterie (na spodní straně váhy) uvolněním úchytky a vyzdvihnutím dvířek prostoru pro baterie.
Vyměňte baterie.

Ujistěte se o správné polaritě baterií.
Vždy vyměňte všechny baterie najednou.

Uzavřete kryt prostoru pro baterie.

Řešení problémů

Jestliže váha neváží správně, proveďte následující body kontroly:

- Ujistěte se, že váha není poškozena.
- Ujistěte se, že jsou všechna nastavení displeje v pořádku.

Při zobrazení na LCD displeji:	
„LO“	Vložte nové baterie.
„Err“ z „OL“	Byla překročena maximální hmotnost.
„Err 2%“	Indikuje toleranci chyb v procentuálním podílu tělního tuku.

Záruka

Provedením jakýchkoliv změn či modifikací výrobku dojde ke ztrátě záruky. Nemůžeme akceptovat žádnou zodpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím tohoto produktu.

Vyloučení zodpovědnosti

Design a specifikace produktu mohou být změněny bez předchozího upozornění. Všechna loga, značky a názvy produktů jsou ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků a jsou tímto uznány jako takové.

Likvidace

- Tento produkt je určen pro tříděný odpad v příslušné sběrně. Nevyhazujte tento výrobek s komunálním odpadem.
- Pro více informací se obraťte na prodejce nebo místní orgány odpovědné za nakládání s odpady.

Introducere

Cântarul digital pentru cântărire personală este conceput pentru indicarea precisă a greutății corporale şi grăsimii. Acest cântar funcționează pe principiul analizei impedanței bioelectrice (BIA). Prin măsurarea rezistenței electrice şi calcularea finală a valorilor constante (vârstă, înălțime, sex, nivelul de activitate) este posibilă stabilirea procentajului de grăsime corporală şi procentajului masei musculare şi apei din corp.
Cântarul poate facilita înregistrarea a 10 persoane.

Pentru rezultate exacte, utilizatorii ar trebui să introducă următorii parametrii personali:

- Gen;
- Înălțime;
- Vârstă.

- Vă recomandăm să citiți acest manual înainte de utilizarea cântarului.
- Păstrați acest manual la loc sigur pentru a-l putea consulta pe viitor.

Cântarul funcționează cu baterii 3 x 1.5V AAA (incluse).

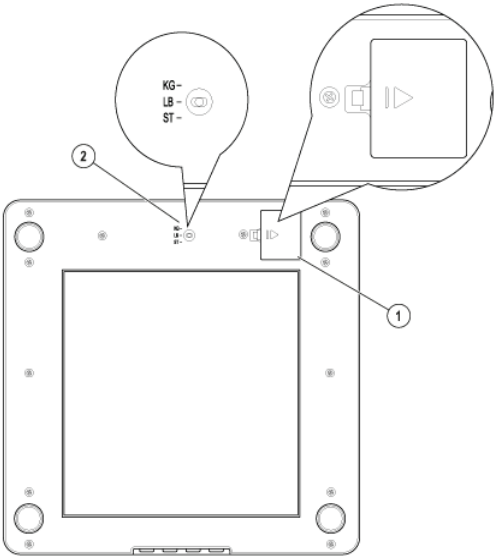
Date tehnice

Afişaj:	Afişaj LCD digital
Capacitate:	180 Kg/ 396 lb
Gradare:	0.1 Kg/0.2 lb/¼ lb
Diviziunea grăsimii corporale:	0.1%
Diviziunea nivelului de apă:	0.1%
Intervalul de vârstă pentru grăsimea corporală:	6 - 100 ani
Intervalul înălțimii:	80 – 220 cm
Unitatea înălțimii:	cm/picioare-inci
Memorie:	10 persoane
Unități de măsură:	Kilograme (Kg)/ocale (st)/ livre (lb)
Dimensiuni:	32 x 32 x 2,5 mm
Greutate:	2 Kg

Măsuri de precauție

- Pentru a evita înclinarea unității, nu stați pe colțurile platformei.
- Nu utilizați cântarul dacă aveți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv medical intern.
- Femeile însărcinate trebuie să folosească doar funcția de cântărire.
- Nu deschideți cântarul în cazul unei defecțiuni. Acest produs trebuie deschis doar de către un tehnician calificat.
- Nu expuneți cântarul la temperaturi înalte sau umiditate.
- Înlăturați bateriile dacă aparatul nu este utilizat o perioadă îndelungată de timp.

Instrucțiuni de instalare



1. Capacul compartimentului bateriei
2. Butonul pentru selectarea unităților de măsură

Instalați bateriile

1. Deschideți capacul compartimentului pentru baterii (pe partea inferioară a cântarului) prin eliberarea clemei şi ridicarea capacului.
2. Introduceți bateriile.

Asigurați-vă că polaritatea bateriilor este setată corect.

3. Închideți capacul.

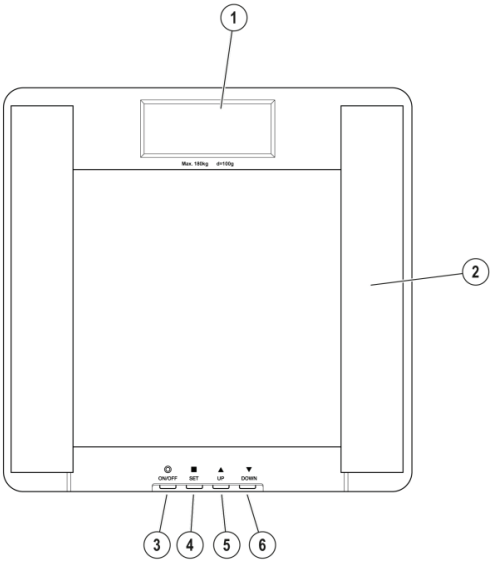
Selectarea modului de cântărire

Porniți cântarul (butonul ON/OFF).
Utilizați butonul pentru selectarea unităților de măsură (pe partea inferioară a cântarului) pentru a selecta unitățile de măsură (KG/LB/ST).

Amplasarea cântarului

Amplasați cântarul pe o suprafață solidă, plană şi uniformă pentru a obține rezultate exacte.

Instrucțiuni de utilizare



1. Afişaj
2. Electrozi
3. Buton ON/OFF
4. Buton SET
5. Buton UP
6. Buton DOWN

Setarea şi înregistrarea datelor personale

Cântarul poate înregistra datele personale pentru maxim 10 persoane.

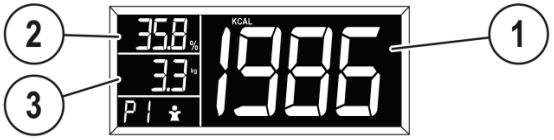
1. Apăsați butonul ON/OFF.
   Numărul tastei personale luminează intermitent.
2. Apăsați butoanele UP/DOWN pentru selectarea unei taste personale (de la P0 la P9).
3. Apăsați butonul SET.
   Simbolurile pentru gen luminează intermitent.
4. Apăsați butoanele UP/DOWN pentru a selecta parametrii şi genul utilizatorului:
   - Masculin ( )
   - Feminin ( )
   - Atlet - masculin ( )
   - Atlet - feminin ( )
5. Apăsați butonul SET.
   Afişajul indică înălțimea.
6. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a specifica înălțimea utilizatorului (intervalul înălțimii utilizatorului poate varia de la 80 cm la 220 cm sau de la 2’ 7.5” la 7’ 2.5”).
7. Apăsați butonul SET.
   Afişajul indică vârsta (intervalul vârstei utilizatorului poate fi între 6 şi 100 de ani).
8. Utilizați butonul UP/DOWN pentru a specifica vârsta utilizatorului.
9. Apăsați butonul SET.
   Datele personale sunt acum setate şi înregistrate.

Cântărirea

1. Apăsați butonul ON/OFF.
2. Utilizați butonul UP/DOWN pentru selectarea numărului tastei personale.
3. Păşiți pe cântar cu picioarele goale şi aşteptați în timp ce cântarul vă analizează greutatea.

4. După analizare, următoarele ecrane vor fi afişate alternativ:

1. Greutate
2. Procentul de grăsime
3. Procentul TBW (conținutul total de apă din corp)



1. KCAL (raportul de calorii zilnic[13])
2. Procentajul MUS (masă musculară)
3. BON (masa osoasă)

Tabel orientativ - pentru femei

Tabelul procentajului de grăsime corporală (%)

Vârsta	Modul normal şi atlet			
	Subponderal	Sănătos	Supraponderal	Obez
6-15	3.0 – 16.0	16.1 – 21.0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Tabelul procentajului masei musculare & procentajului de apă (%)

Vârsta	Modul normal şi atlet			
	Scăzut	Sănătos	Ridicat	Masă musculară
6-15	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	Normal: > 44 Atlet: > 46
16-30	< 53.0	53.0 – 58.0	> 58.0	
31-60	< 52.0	52.0 – 57.0	> 57.0	
61-80	< 51.0	51.0 – 56.0	> 56.0	

Tabelul masei osoase (kg)

Greutate	< 45	45 – 60	> 60
Ref. greutate osoasă	≈ 3.0	≈ 4.2	≈ 6.5

Tabel KCAL

Vârsta	Greutate (KG)	KCAL (modul normal)	KCAL (modul atlet)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Tabel orientativ - pentru bărbați

Tabelul procentajului de grăsime corporală (%)

Vârsta	Modul normal şi atlet			
	Subponderal	Sănătos	Supraponderal	Obez
6-15	3.0 – 13.0	13.1 – 17.4	17.5 – 25.6	25.7 – 50.0
16-30	3.0 – 13.6	13.7 – 18.0	18.1 – 26.4	26.5 – 50.0
31-60	3.0 – 14.0	14.1 – 18.6	18.7 – 27.0	27.1 – 50.0
61-80	3.0 – 14.4	14.5 – 19.0	19.1 – 28.0	28.1 – 50.0

[13] Pentru a pierde în greutate, trebuie să consumați mai puține calorii decât acest raport.

Tabelul procentajului masei musculare & procentajului de apă (%)

Vârsta	Modul normal şi atlet			
	Scăzut	Sănătos	Ridicat	Masă musculară
6-15	< 57.0	57.0 – 62.0	> 62.0	
16-30	< 56.0	56.0 – 61.0	> 61.0	Normal: > 46 Atlet: > 48
31-60	< 55.0	55.0 – 60.0	> 60.0	
61-80	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	

Tabelul masei osoase (kg)

Greutate	< 60	60 – 75	> 75
Ref. greutate osoasă	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

Tabel KCAL

VÂRSTA	FEMININ		MASCULIN	
	GREUTATE (KG)	KCAL	GREUTATE (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Mentenanță

Curățați camera cu o cârpă umedă.
Nu utilizați solvenți de curățare sau agenți abrazivi.

Înlocuirea bateriilor

Deschideți capacul compartimentului pentru baterii (pe partea inferioară a cântarului) prin eliberarea clemei şi ridicarea capacului.
Înlocuiți bateriile.

Asigurați-vă că polaritatea bateriilor este setată corect.
Înlocuiți întotdeauna bateriile în acelaşi timp.

Închideți capacul.

Identificarea şi remedierea defecțiunilor

Efectuați următoarele verificări în cazul în care cântarul nu funcționează corect.

- Asigurați-vă că aparatul nu este deteriorat.
- Asigurați-vă că toate setările de afişare sunt setate corect.

Afişajul LCD indică:

„LO”	Instalați baterii noi.
„Err” sau „OL”	Greutatea maximă a fost depăşită.
„Err 2%”	Indică marja de eroare a procentajului grăsimii corpului.

Garanție

Orice schimbări şi / sau modificări aduse produsului vor face garanția nulă. Nu putem accepta nicio răspundere pentru prejudiciile cauzate de utilizarea incorectă a acestui produs.

Renunțarea la răspundere

Schițele şi specificațiile fac obiectul modificării fără notificare prealabilă. Toate schițele, numele mărcilor şi denumirile produsului sunt mărci înregistrare ale deținătorilor lor respectivi şi, prin prezenta, sunt astfel recunoscute.

Eliminare

- Acest produs a fost creat pentru colectare separată la un punct de colectare adecvat. Nu eliminați acest produs odată cu deşeurile menajare.
- Pentru mai multe informații, contactați magazinul sau autoritatea locală responsabilă pentru gestionarea deşeurilor.

Εισαγωγή

Η ψηφιακή ζυγαριά ατόμων έχει σχεδιαστεί για την ακριβή μέτρηση του σωματικού βάρους και λίπους. Η ζυγαριά βασίζεται στην αρχή της Ανάλυσης Βιοηλεκτρικής Αντίστασης (Bio-electrical Impedance Analysis / BIA). Υπολογίζοντας την ηλεκτρική αντίσταση και το συνολικό αποτέλεσμα των σταθερών αξιών (ηλικία, ύψος, φύλο, βαθμός άσκησης) επιτρέπεται ο καθορισμός του ποσοστού σωματικού λίπους, μυϊκής μάζας και συγκέντρωσης νερού στο σώμα.
Η ζυγαριά μπορεί να αποθηκεύσει τα στοιχεία έως και 10 ατόμων.

Για τη διασφάλιση ακρίβειας, οι χρήστες θα πρέπει να εισάγουν τις ακόλουθες ατομικές παραμέτρους:

- Φύλο
- Ύψος
- Ηλικία

- Συνιστάται η ανάγνωση αυτού του εγχειριδίου πριν τη χρήση της ζυγαριάς.
- Φυλάξτε το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.

Η ζυγαριά λειτουργεί με 3 μπαταρίες AAA 1.5V (συμπεριλαμβάνονται).

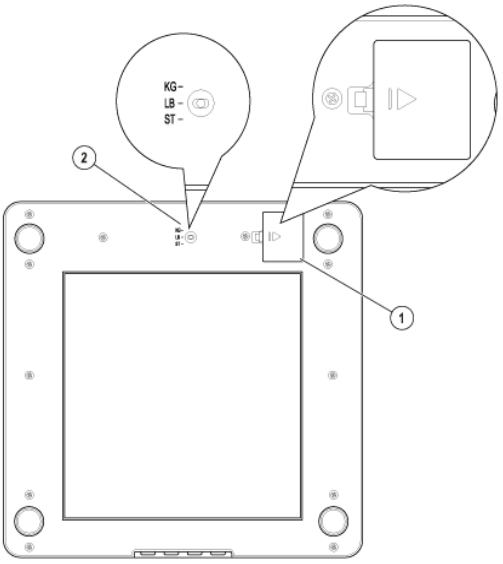
Τεχνικά χαρακτηριστικά

Οθόνη:	Ψηφιακή οθόνη LCD
Χωρητικότητα:	180Kg/396lb
Κλίμακα:	0.1Kg/0.2lb/¼lb
Διαβάθμιση σωματικού λίπους:	0.1%
Διαβάθμιση νερού:	0.1%
Ηλικιακό εύρος μέτρησης σωματικού λίπους:	6 – 100 χρόνια
Εύρος ύψους:	80 – 220cm
Μονάδα ύψους:	cm/ft-in
Μνήμη:	10 άτομα
Μονάδες βάρους:	Κιλό (Kg) / Stone (st) / Λίβρα (lb)
Διαστάσεις:	32 x 32 x 2.5mm
Βάρος:	2Kg

Προφυλάξεις ασφαλείας

- Μην στέκεστε στις άκρες της πλατφόρμας, καθώς ενδέχεται να αναποδογυρίσει η ζυγαριά.
- Μην χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά αν έχετε βηματοδότη ή άλλη εσωτερική ηλεκτρονική ιατρική συσκευή.
- Οι εγκυμονούσες θα πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία μέτρησης βάρους.
- Μην ανοίγετε τη ζυγαριά σε περίπτωση δυσλειτουργίας. Αυτό το προϊόν θα πρέπει να ανοίγεται μόνο από εξειδικευμένο τεχνικό.
- Μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε υψηλές θερμοκρασίες ή υγρασία..
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τη μονάδα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οδηγίες εγκατάστασης



1. Καπάκι θήκης μπαταριών
2. Κουμπί επιλογής μονάδας βάρους

Τοποθέτηση μπαταριών

1. Ανοίξτε το καπάκι της θήκης μπαταριών (στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς) απασφαλίζοντας το κλιπ και σηκώνοντας το καπάκι.
2. Εισάγετε τις μπαταρίες.

Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί με τη σωστή πολικότητα.

3. Κλείστε το καπάκι.

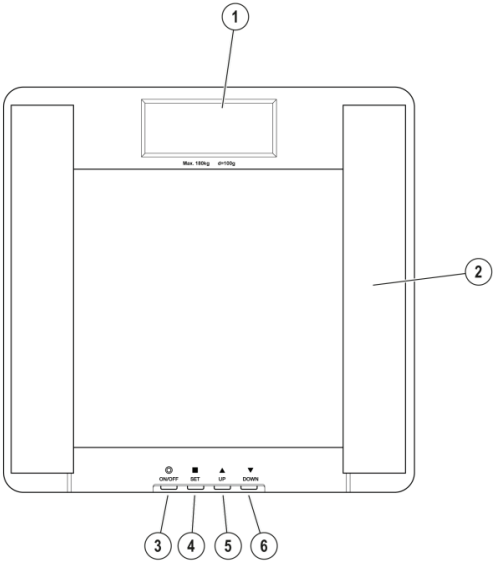
Επιλογή λειτουργίας ζύγισης

Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά (κουμπί ON/OFF).
Χρησιμοποιήστε το κουμπί επιλογής μονάδας βάρους (στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς) για να επιλέξετε μονάδα βάρους (KG/LB/ST).

Τοποθέτηση της ζυγαριάς

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σταθερή, επίπεδη και λεία επιφάνεια για τη διασφάλιση ακρίβειας.

Οδηγίες χρήσης



1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Κουμπί ON/OFF
4. Κουμπί SET
5. Κουμπί UP
6. Κουμπί DOWN

Ρύθμιση και αποθήκευση των προσωπικών δεδομένων

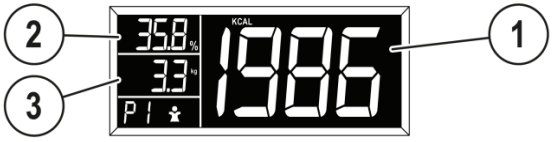
Η ζυγαριά μπορεί να αποθηκεύσει τα προσωπικά δεδομένα έως και 10 ατόμων.

1. Πιέστε το κουμπί ON/OFF.
   Θα αρχίσει να αναβοσβήνει ο προσωπικός κωδικός.
2. Πιέστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε τον προσωπικό σας κωδικό (P0 έως P9).
3. Πιέστε το κουμπί SET.
   Θα αρχίσουν να αναβοσβήνουν τα σύμβολα φύλου.
4. Πιέστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε φύλο και κατάσταση:
   - Άνδρας ( )
   - Γυναίκα( )
   - Άνδρας αθλητής ( )
   - Γυναίκα αθλήτρια ( )
5. Πιέστε το κουμπί SET.
   Στην οθόνη θα εμφανιστεί το ύψος.
6. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να ορίσετε το ύψος (το ύψος χρήστη μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 80cm – 220cm ή 2’ 7.5” – 7’ 2.5”).
7. Πιέστε το κουμπί SET.
   Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ηλικία (η ηλικία χρήστη μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 6 και 100 ετών).
8. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να ορίσετε την ηλικία.
9. Πιέστε το κουμπί SET.
   Τα προσωπικά σας δεδομένα έχουν ρυθμιστεί και αποθηκευτεί.

Ζύγιση

1. Πιέστε το κουμπί ON/OFF.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε τον προσωπικό σας κωδικό.
3. Ανεβείτε ξυπόλυτοι στη ζυγαριά και περιμένετε όσο η ζυγαριά αναλύει το βάρος σας.
4. Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας στην οθόνη θα προβάλλονται εναλλάξ οι ακόλουθες ενδείξεις:

1. Βάρος
2. Ποσοστό λίπους
3. Ποσοστό TBW (Total Body Water / Συνολικό Νερό Σώματος)



1. KCAL (ημερήσια πρόσληψη θερμίδων[14])
2. Ποσοστό MUS (μυϊκής μάζας)
3. BON (βάρος οστών)

Οδηγίες ανάγνωσης αποτελεσμάτων - Γυναίκες

Διάγραμμα αναλογίας σωματικού λίπους (%)

Ηλικία	Κανονική και αθλητική λειτουργία			
	Λιποβαρής	Υγιής	Υπέρβαρη	Παχύσαρκη
6-15	3.0 – 16.0	16.1 – 21.0	21.1 – 29.6	29.7 – 50.0
16-30	3.0 – 16.4	16.5 – 22.0	22.1 – 30.4	30.5 – 50.0
31-60	3.0 – 17.0	17.1 – 22.4	22.5 – 31.4	31.5 – 50.0
61-80	3.0 – 17.6	17.7 – 23.0	23.1 – 32.0	32.1 – 50.0

Διάγραμμα αναλογίας νερού και Διάγραμμα αναλογίας μυϊκής μάζας (%)

Ηλικία	Κανονική και αθλητική λειτουργία			
	Χαμηλή	Υγιής	Υψηλή	Μυϊκή μάζα
6-15	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	Κανονική: > 44 Αθλητική: > 46
16-30	< 53.0	53.0 – 58.0	> 58.0	
31-60	< 52.0	52.0 – 57.0	> 57.0	
61-80	< 51.0	51.0 – 56.0	> 56.0	

Διάγραμμα βάρους οστών (kg)

Βάρος	< 45	45 – 60	> 60
Βάρος οστών αναφοράς	≈ 3.0	≈ 4.2	≈ 6.5

Διάγραμμα KCAL

Ηλικία	Βάρος (kg)	KCAL (κανονική λειτουργία)	KCAL (αθλητική λειτουργία)
6-17	50	1265	1445
18-29	55	1298	1498
30-49	60	1302	1490
50-69	60	1242	1332
70-80	50		1125

Οδηγίες ανάγνωσης αποτελεσμάτων - Άνδρες

Διάγραμμα αναλογίας σωματικού λίπους (%)

Ηλικία	Κανονική και αθλητική λειτουργία			
	Λιποβαρής	Υγιής	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
6-15	3.0 – 13.0	13.1 – 17.4	17.5 – 25.6	25.7 – 50.0
16-30	3.0 – 13.6	13.7 – 18.0	18.1 – 26.4	26.5 – 50.0
31-60	3.0 – 14.0	14.1 – 18.6	18.7 – 27.0	27.1 – 50.0
61-80	3.0 – 14.4	14.5 – 19.0	19.1 – 28.0	28.1 – 50.0

[14] Για την απώλεια βάρους θα πρέπει να καταναλώνετε λιγότερες θερμίδες από αυτές.

Διάγραμμα αναλογίας νερού και Διάγραμμα αναλογίας μυϊκής μάζας (%)

Ηλικία	Κανονική και αθλητική λειτουργία			
	Χαμηλή	Υγιής	Υψηλή	Μυϊκή μάζα
6-15	< 57.0	57.0 – 62.0	> 62.0	Κανονική: > 46 Αθλητική: > 48
16-30	< 56.0	56.0 – 61.0	> 61.0	
31-60	< 55.0	55.0 – 60.0	> 60.0	
61-80	< 54.0	54.0 – 59.0	> 59.0	

Διάγραμμα βάρους οστών (kg)

Βάρος	< 60	60 – 75	> 75
Βάρος οστών αναφοράς	≈ 4.5	≈ 6.0	≈ 7.5

Διάγραμμα KCAL

ΗΛΙΚΙΑ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ		ΑΝΔΡΕΣ	
	ΒΑΡΟΣ (KG)	KCAL	ΒΑΡΟΣ (KG)	KCAL
6-17	50	1445	60	2030
18-29	55	1498	65	1810
30-49	65	1411	80	1784
50-69	65	1346	80	1720

Συντήρηση

Καθαρίστε την κάμερα με υγρό πανί.
Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες ή λειαντικά καθαριστικά.

Αντικατάσταση μπαταριών

Ανοίξτε το καπάκι της θήκης μπαταριών (στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς) απασφαλίζοντας το κλιπ και σηκώνοντας το καπάκι.
Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.

Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί με τη σωστή πολικότητα.
Αντικαταστήστε όλες τις μπαταρίες μαζί.

Κλείστε το καπάκι.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Σε περίπτωση που η ζυγαριά δεν λειτουργεί σωστά, πραγματοποιήστε του παρακάτω ελέγχους:

- Βεβαιωθείτε ότι η ζυγαριά δεν έχει υποστεί βλάβες.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι ρυθμίσεις οθόνης έχουν ρυθμιστεί σωστά.

Στην οθόνη LCD
εμφανίζεται η ένδειξη:

«LO»	Τοποθετήστε νέες μπαταρίες.
«Err» of «OL»	Έχει γίνει υπέρβαση του μέγιστου επιτρεπόμενου βάρους.
«Err 2%»	Υποδεικνύει το περιθώριο σφάλματος στο ποσοστό σωματικού λίπους.

Εγγύηση

Τυχόν αλλαγή ή/και τροποποίηση του προϊόντος επιφέρει ακύρωση της εγγύησης. Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για βλάβες που ενδέχεται να προκύψουν λόγω εσφαλμένης χρήσης του προϊόντος.

Δήλωση αποποίησης ευθύνης

Ο σχεδιασμός και τα τεχνικά χαρακτηριστικά ενδέχεται να μεταβληθούν χωρίς ειδοποίηση. Όλα τα λογότυπα, οι επωνυμίες και οι ονομασίες των προϊόντων αποτελούν εμπορικά σήματα ή σήματα κατατεθέντα των αντίστοιχων κατόχων και αναγνωρίζονται διά του παρόντος ως τέτοια.

Απόρριψη

- Αυτό το προϊόν προορίζεται για ξεχωριστή συλλογή σε κατάλληλο σημείο συλλογής. Μην απορρίπτετε το προϊόν μαζί με τα οικιακά απόβλητα.
- Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπό σας ή τις τοπικές αρχές διαχείρισης αποβλήτων.

CE Declaration of Conformity

Declaration of conformity / Konformitätserklärung / Déclaration de conformité / Conformiteitsverklaring / Dichiarazione di conformità / Declaración de conformidad / Megfelelőségi nyilatkozat / Yhdenmukaisuusvakuutus / Överensstämmelseförklaring / Prohlášení o shodě / Declarație de conformitate / Δήλωση συμφωνίας / Overensstemmelse erklæring / Overensstemmelse forklaring

We, / Wir, / Nous, / Wij, / Questa società, / La empresa infrascrita, / Mi, / Me, / Vi, / Společnost, / Noi, / Εμείς
Nedis B.V., De Tweeling 28, 5215MC, 's-Hertogenbosch
The Netherlands / Niederlande / Pays Bas / Nederland / Paesi Bassi / Países Bajos / Hollandia / Alankomaat / Holland / Nizozemí / Olanda / Ολλανδία
Tel. / Tél / Puh / Τηλ. : 0031 73 5991055
Email / Couriel / Sähköposti / e-post: info@nedis.com

Declare that product: / erklären, dass das Produkt: / Déclarons que le produit : / verklaren dat het product: / Dichiara che il prodotto: / Declara que el producto: / Kijelentjük, hogy a termék, amelynek: / Vakuutamme, että: / Intygar att produkten: / prohlašuje, že výrobek: / Declarăm că acest produs: / Δηλώνουμε ότι το προϊόν: / Erklærer at produktet: / Forsikrer at produktet:

Brand: / Marke: / Marque : / Merknaam: / Marca: / Márkája: / Merkki: / Märke: / Značka: / Μάρκα: / Mærke: / Merke: **KÖNIG ELECTRONIC**
Model: / Modell: / Modèle : / Modello: / Modelo: / Típusa: / Malli: / Μοντέλο: **HC-PS310**

Description:	Digital Personal Scale	Kuvaus:	Digitaalinen henkilövaaka
Beschreibung:	Digitale Personenwaage	Beskrivning:	Digital personvåg
Description :	Balance numérique personnelle	Beskrivelse:	Digital personvægt
Omschrijving:	Digitale persoonlijke weegschaal	Beskrivelse:	Digital personvekt
Descrizione:	Bilancia pesapersone digitale	Popis:	Digitální osobní váha
Descripción:	Balanza personal digital	Descriere:	Cântar digital pentru cântărire personală
Megnevezése:	Digitális személymérleg	Περιγραφή:	Ψηφιακή ζυγαριά ατόμων

Is in conformity with the following standards: / den folgenden Standards entspricht: / est conforme aux normes suivantes : / in overeenstemming met de volgende normen is: / è conforme ai seguenti standard: / es conforme a las siguientes normas: / Megfelel az alábbi szabványoknak: / Täyttää seuraavat standardit: / Överensstämmer med följande standarder: / splňuje následující normy: / Este în conformitate cu următoarele standarde: / Συμμορφώνεται με τις ακόλουθες προδιαγραφές: / Overensstemmelse med følgende standarder: / Overensstemmer med følgende standarder: **EN 61000-6-3:2007, EN 61000-6-1:2007**

EU Directive(s) / EG-Richtlinie(n) / Directive(s) EU / EU richtlijn(en) / Direttiva(e) EU / Directiva(s) UE / EU direktívák / EU Toimintaohje(et) / Eu Direktiv(en) / Směrnice EU / Directiva(e) UE / Οδηγία(ες) της ΕΕ / EU direktiv(er) / EU-direktiv(ene): **2004/108/EC**

's-Hertogenbosch, **08-03-2012**
Mr. / Hr. / M. / Dhr. / Sig. / Sr. D. / Úr / Mr. / Herr. / Pan / Dl. / K. / Hr. / Herr: **Randolf Richardson**
Chief Operating Officer / Geschäftsführer / Chef des operations / Operationeel Directeur / Responsabile Operativo / Director de Operaciones / Üzemviteli Igazgató / Käyttöpäällikkö / Driftschef / Provozní ředitel / Director principal / Γενικός Διευθυντής Επιχειρήσεων / Chief Operating Officer / Administrerende Driftsdirektør

NEDIS B.V.
Postbus 70509, 5201 CL 's-Hertogenbosch NL
De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch NL
Telefoon: 073 - 599 10 55

Copyright©